

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2020.10.05 - 2020.10.11.

<i>Hétfő</i> 2020.10.05	<i>Kedd</i> 2020.10.06.	<i>Szerda</i> 2020.10.07.	<i>Csütörtök</i> 2020.10.08.	<i>Péntek</i> 2020.10.09.
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrémes(zöldfűszeres)t.örlesű kenyér (M) Uborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (t.örlesű) Móra (01.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd Burgonyaleves,magyaros (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Tészta köret (Móra) E:2 524(Kj) 604(KCal) F: 25(g)Kol: 62(g)Sz: 73(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,25(g)	Fejttettableves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Rántott s,karaj (Móra) (01,03,07.) Burgonyapüré (Móra). Ősziarackbefőtt(Móra) E:2 608(Kj) 624(KCal) F: 28(g)Kol:103(g)Sz: 79(g) Zsir: 20(g)Cuk: 14(g)Só:16,70(g)	Zöldborsókrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sült csirkecomb (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 208(Kj) 528(KCal) F: 16(g)Kol: 11(g)Sz: 59(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,77(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Lencsefőzelék (Móra) (07,10,01,03,09.) Pulyka pörkölt (Móra) Rozskenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 960(Kj) 708(KCal) F: 44(g)Kol: 53(g)Sz: 79(g) Zsir: 28(g)Cuk: 4(g)Só:4,94(g)	Gulyásleves (Móra) (12,09,01,03,07,10.) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) E:2 751(Kj) 658(KCal) F: 19(g)Kol: 68(g)Sz: 67(g) Zsir: 51(g)Cuk: 10(g)Só:2,02(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) Banán (Móra) E:1 802(Kj) 431(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 68(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Pritamin paprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 437(Kj) 344(KCal) F: 12(g)Kol: 15(g)Sz: 62(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Paradicsom (Móra) E:1 415(Kj) 339(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Puding,poharas (Móra) (07.) Kifli, vajas(Móra) (01,07.) E:1 577(Kj) 377(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 85(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M,07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 241(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)