

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2020.10.12 - 2020.10.18.

| <i>Hétfő</i><br>2020.10.12                                                                                                                                                                                                                     | <i>Kedd</i><br>2020.10.13.                                                                                                                                                                                                                              | <i>Szerda</i><br>2020.10.14.                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Csütörtök</i><br>2020.10.15.                                                                                                                                                                                                | <i>Péntek</i><br>2020.10.16.                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br>Erdeigyümölcsös tea (Móra)<br>Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér<br>(Móra (07,01.)<br>Uborka (Móra)<br><br>E:1 157(Kj) 277(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)                          | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br>Szezám-sajtosrúd (Móra) (01,03,07.)<br><br>E:1 800(Kj) 431(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g)                                                                                           | <b>Csipkebogyó tea (Móra)</b><br>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.)<br>Fehérpaprika (Móra)<br><br>E:1 217(Kj) 291(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)                                                                               | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br>Fonott kalács (Móra) (01,03,07.)<br><br>E:1 183(Kj) 283(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)                                                                       | <b>Tejeskávé (Móra) (07.)</b><br>Kifli(búzasíráss) Móra (01,08,05.)<br><br>E:1 253(Kj) 300(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,11(g)                                                            |
| <b>Ébéd</b><br>Zellerkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.)<br>Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.)<br>Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra)<br>(10.)<br><br>E:2 283(Kj) 546(KCal)<br>F: 24(g)Kol: 64(g)Sz: 55(g)<br>Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,45(g) | <b>Zöldséges árpagyögleves(Móra)</b><br>(01,09,03,07,10.)<br>Süttőtökös csirke (Móra)<br>(07,01,03,09,10,06.)<br>Penne tészta (Móra) (01.)<br>Alma (Móra)<br><br>E:2 683(Kj) 642(KCal)<br>F: 38(g)Kol: 61(g)Sz: 76(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,53(g) | <b>Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br>Szezám-sajtosrúd (Móra)<br>(04,03,01,11,07.)<br>Kukoricás bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.)<br>Csemege uborka (Móra)<br><br>E:2 477(Kj) 592(KCal)<br>F: 31(g)Kol: 58(g)Sz: 68(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:3,64(g) | <b>Lebbencsleves (Móra)</b><br>Zöldborsó főzelék (Móra)<br>(01,07,03,09,10.)<br>Pulykafasírt (Móra) (01,03.)<br>Rozskenyér(Móra)<br><br>E:2 752(Kj) 658(KCal)<br>F: 30(g)Kol: 71(g)Sz: 89(g)<br>Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:5,01(g) | <b>Frankfurti leves (Móra)</b><br>(07,12,01,03,09,10,06.)<br>Tejberizs kakaó,fahéj szórattal<br>(Móra) (07.)<br>Banán (Móra)<br><br>E:2 499(Kj) 598(KCal)<br>F: 19(g)Kol: 53(g)Sz: 90(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 17(g)Só:1,29(g) |
| <b>Úzsonna</b><br>Tej poharas(Móra) (07.)<br>Kifli, olasz (Móra) (01,07.)<br>Kakaós tejdesszert (Móra)<br><br>E:2 062(Kj) 493(KCal)<br>F: 18(g)Kol: 32(g)Sz: 75(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)                                           | <b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra)</b><br>(07,01.)<br>Pritamin paprika (Móra)<br><br>E:1 382(Kj) 331(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)                                                                              | <b>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.)</b><br>Túrós batyu (Móra) (01,07,03.)<br><br>E:1 228(Kj) 294(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)                                                                                             | <b>Margarinos sajtos teljes örlésű</b><br>kenyér(M(07,01.)<br>Paradicsom (Móra)<br><br>E:1 285(Kj) 307(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)                                                  | <b>Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.)</b><br>Rostos gyümölcslé (Móra)<br><br>E:1 466(Kj) 351(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 59(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)                                                        |