

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2020.10.12 - 2020.10.18.

<i>Hétfő</i> 2020.10.12	<i>Kedd</i> 2020.10.13.	<i>Szerda</i> 2020.10.14.	<i>Csütörtök</i> 2020.10.15.	<i>Péntek</i> 2020.10.16.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)törlesű kenyér (Mór (07,01.) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Szezám-sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,57(g)	Csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 365(Kj) 327(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Tejeskávé (Móra) (07.) Kifli(búzacskós)Móra (01,08,05.) E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g)
Ébéd Zellerkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) E:2 602(Kj) 622(KCal) F: 28(g)Kol: 73(g)Sz: 64(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Süttőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Penne tészta (Móra) (01.) Alma (Móra) E:3 146(Kj) 753(KCal) F: 42(g)Kol: 69(g)Sz: 89(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,58(g)	Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Szezám-sajtosrúd (Móra) (04,03,01,11,07.) Kukoricás bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) E:2 891(Kj) 692(KCal) F: 37(g)Kol: 67(g)Sz: 84(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:3,86(g)	Lebbencsleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Rozskenyér(Móra) E:3 263(Kj) 781(KCal) F: 35(g)Kol: 86(g)Sz:105(g) Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:5,09(g)	Frankfurti leves (Móra) (07,12,01,03,09,10,06.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) Banán (Móra) E:2 872(Kj) 687(KCal) F: 22(g)Kol: 62(g)Sz: 99(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:1,82(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) Kakaós tejdesszert (Móra) E:2 062(Kj) 493(KCal) F: 18(g)Kol: 32(g)Sz: 75(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Pritamin paprika (Móra) E:1 558(Kj) 373(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Paradicsom (Móra) E:1 448(Kj) 347(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 42(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Májas törlesű kenyér (Móra) (06,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 645(Kj) 393(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 64(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)