

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2020.10.19 - 2020.10.25.

| <i>Hétfő</i><br>2020.10.19                                                                                                                                                                                                      | <i>Kedd</i><br>2020.10.20.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Szerda</i><br>2020.10.21.                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Csütörtök</i><br>2020.10.22.                                                                                                                                                                                                           | <i>Péntek</i><br>2020.10.23. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><b>Csipkebogyó tea (Móra)</b><br><b>Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.)</b><br><b>Uborka (Móra)</b><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><b>Briós(Móra) (01,07,03.)</b><br><br>E:1 373(Kj) 328(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g)                                                                                                                                                     | <b>Csipkebogyó tea (Móra)</b><br><b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01.)</b><br><b>Fehérpaprika (Móra)</b><br><br>E:1 373(Kj) 328(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 42(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g)                                         | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br><b>Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.)</b><br><br>E:1 321(Kj) 316(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)                                                                           |                              |
| <b>Ebéd</b><br><b>Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Milánói spagetti (Móra) (01,03,09.)</b><br><b>Banán (Móra)</b><br><br>E:2 423(Kj) 580(KCal)<br>F: 23(g)Kol: 54(g)Sz: 92(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g)  | <b>Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b><br><b>Óvári csirkemellfilé (Móra) (07,01.)</b><br><b>Petrezselymes burgonya (Móra) (12.)</b><br><b>Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:2 626(Kj) 628(KCal)<br>F: 44(g)Kol:187(g)Sz: 46(g)<br>Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,73(g) | <b>Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.)</b><br><b>Szárazbab főzelék (Móra) (07,10,01,03,09.)</b><br><b>Sertéspörkölt (Móra)</b><br><b>Rozskenyér(Móra)</b><br><br>E:2 823(Kj) 675(KCal)<br>F: 36(g)Kol: 48(g)Sz: 84(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:5,43(g) | <b>Gyümölcsleves (Móra) (07,01.)</b><br><b>Mexikói pulykatokány (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><br>E:2 478(Kj) 593(KCal)<br>F: 22(g)Kol: 30(g)Sz: 72(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 15(g)Só:3,53(g) |                              |
| <b>Uzsonna</b><br><b>Tej poharas(Móra) (07.)</b><br><b>Barna magvas zsemle (Móra) (01.)</b><br><b>Müzli szelet (Móra) (05,08.)</b><br><br>E:1 538(Kj) 368(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) | <b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.)</b><br><b>Pritamin paprika (Móra)</b><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>Krémtúró(Móra) (07.)</b><br><b>Kifli (Móra) (01,07.)</b><br><br>E:1 521(Kj) 364(KCal)<br>F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)                                                                                                       | <b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.)</b><br><b>Paradicsom (Móra)</b><br><br>E:1 129(Kj) 270(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)                                                                            |                              |