

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2020.10.19 - 2020.10.25.

<i>Hétfő</i> 2020.10.19	<i>Kedd</i> 2020.10.20.	<i>Szerda</i> 2020.10.21.	<i>Csütörtök</i> 2020.10.22.	<i>Péntek</i> 2020.10.23.
Tízórai Csipkebogyó tea (Móra) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g)	Csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 539(Kj) 368(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 48(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	
Ébéd Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Milánói spagetti (Móra) (01,03,09.) Banán (Móra) E:2 747(Kj) 657(KCal) F: 26(g)Kol: 63(g)Sz: 102(g) Zsír: 14(g)Cuk: 9(g)Só:2,33(g)	Tojásleves (Móra) Óvári csirkemellfilé (Móra) (07,01.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) Alma (Móra) E:3 020(Kj) 722(KCal) F: 50(g)Kol:238(g)Sz: 51(g) Zsír: 34(g)Cuk: 1(g)Só:4,91(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Szárazbab főzelék (Móra) (07,10,01,03,09.) Sertéspörkölt (Móra) Rozskenyér(Móra) E:3 314(Kj) 793(KCal) F: 41(g)Kol: 53(g)Sz: 99(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:5,53(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Mexikói pulykatokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 975(Kj) 712(KCal) F: 27(g)Kol: 38(g)Sz: 89(g) Zsír: 26(g)Cuk: 20(g)Só:3,54(g)	
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Barna magvas zsemle (Móra) (01.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:1 538(Kj) 368(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(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) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Paradicsom (Móra) E:1 275(Kj) 305(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	