

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2022.08.29 - 2022.09.04.

<i>Hétfő</i> 2022.08.29	<i>Kedd</i> 2022.08.30.	<i>Szerda</i> 2022.08.31.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.01.	<i>Péntek</i> 2022.09.02.
Tízórai			Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli(búzacsírással) Móra (01,08,05.) E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,11(g)
Ebéd			Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.) Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) E:2 283(Kj) 546(KCal) F: 24(g)Kol: 64(g)Sz: 55(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,45(g)	Palóclevés (Móra) (07,01,03,09,10,12.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) E:2 618(Kj) 626(KCal) F: 24(g)Kol: 48(g)Sz: 95(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:2,49(g)
Úzsonna			Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	Sajtkrém t.őrlésű kenyér (Móra) (07,01.) Paradicsom (Móra) E: 812(Kj) 194(KCal) F: 6(g)Kol: 5(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,45(g)