

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli(búzacsírás)Móra (01,08,05.) E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,11(g)
Ebéd			Zellerkrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) 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) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)	Palóclevés (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) E:2 886(Kj) 690(KCal) F: 27(g)Kol: 54(g)Sz:104(g) Zsír: 17(g)Cuk: 17(g)Só:2,49(g)
Úzsonna			Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 230(Kj) 294(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Sajtkrémés t.őrlésű kenyér (Móra) (07,01.) Paradicsom (Móra) E:1 214(Kj) 290(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 42(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)