

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2022.09.05 - 2022.09.11.

| <i>Hétfő</i><br>2022.09.05                                                                                                                                                                                       | <i>Kedd</i><br>2022.09.06.                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Szerda</i><br>2022.09.07.                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Csütörtök</i><br>2022.09.08.                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Péntek</i><br>2022.09.09.                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br>Erdeigyümölcsös tea (Móra)<br>Vajkrémes(natúr)t.örlésű kenyér (Móra) (07,01.)<br>Uborka (Móra)<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>Kifli, olasz (Móra) (01,07.)</b><br><br>E:1 244(Kj) 298(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)                                                                                                     | <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b><br><b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.)</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>Kakaó (Móra) (07.)</b><br><b>Kifli, vajas(Móra) (01,07.)</b><br><br>E:1 244(Kj) 298(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)                             |
| <b>Ebéd</b><br><br>Zöldborsó leves (Móra) (01,07,03,09,10.)<br>Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.)<br><br>E:2 242(Kj) 536(KCal)<br>F: 25(g)Kol: 54(g)Sz: 75(g)<br>Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g)                | <b>Karalábékrémleves (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Rántott csirkemell (Móra) (01,03,07.)</b><br><b>Burgonyapüré (Móra)</b><br><b>Tavaszi saláta (Móra)</b><br><br>E:2 628(Kj) 629(KCal)<br>F: 39(g)Kol:100(g)Sz: 75(g)<br>Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:5,63(g) | <b>Tárkonyos burgonya leves (Móra)</b><br>(01,12,07,03,09,10.)<br><b>Budapest tokány (Móra) (01.)</b><br><b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:2 569(Kj) 614(KCal)<br>F: 22(g)Kol: 37(g)Sz: 73(g)<br>Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:4,16(g) | <b>Zöldséges árpagyögleves(Móra)</b><br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Gyümölcsmártás (Móra) (07,01.)</b><br><b>Sertésfasírt (Móra) (03,01.)</b><br><b>Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.)</b><br><br>E:2 480(Kj) 593(KCal)<br>F: 23(g)Kol: 74(g)Sz: 94(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:3,56(g) | <b>Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b><br><b>Tejespite baracklekvárral(Móra)</b><br><br>E:2 359(Kj) 564(KCal)<br>F: 24(g)Kol:144(g)Sz: 86(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só:2,03(g) |
| <b>Uzsonna</b><br><br>Tej poharas(Móra) (07.)<br>Kifli (Móra) (01,07.)<br><br>E:1 232(Kj) 295(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)                                              | <b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra)</b><br>(07,01.)<br><b>Paradicsom (Móra)</b><br><br>E:1 415(Kj) 339(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)                                                                                       | <b>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.)</b><br><b>Barna magvas zsemle (Móra)</b><br><br>E:1 092(Kj) 261(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)                                                                                                 | <b>Kockasajt (Móra) (07,01.)</b><br><b>Kifli (t.örlésű) Móra (01.)</b><br><b>Uborka (Móra)</b><br><br>E: 916(Kj) 219(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g)                                                                                            | <b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:1 247(Kj) 298(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)                                |