

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2022.09.05 - 2022.09.11.

<i>Hétfő</i> 2022.09.05	<i>Kedd</i> 2022.09.06.	<i>Szerda</i> 2022.09.07.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.08.	<i>Péntek</i> 2022.09.09.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) 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.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) 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)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, vaj (Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ebéd Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Milánói spagetti (Móra) (01,03,09.) E:2 683(Kj) 642(KCal) F: 29(g)Kol: 64(g)Sz: 88(g) Zsír: 18(g)Cuk: 9(g)Só:2,84(g)	Karalábékrémleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Burgonyapüré(Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 002(Kj) 718(KCal) F: 43(g)Kol:113(g)Sz: 89(g) Zsír: 20(g)Cuk: 14(g)Só:5,68(g)	Tárkonyos burgonya leves (Móra) (12,07,01,03,09,10.) Budapest tokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 999(Kj) 718(KCal) F: 27(g)Kol: 45(g)Sz: 86(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,36(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (01,07.) Sertésfasírt (Móra) (01,03.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 870(Kj) 686(KCal) F: 26(g)Kol: 91(g)Sz:107(g) Zsír: 15(g)Cuk: 25(g)Só:4,06(g)	Legényfogóleves (Móra) (10,01,03,07,09.) Tejespité baracklekvárral(Móra) E:2 473(Kj) 592(KCal) F: 27(g)Kol:148(g)Sz: 89(g) Zsír: 12(g)Cuk: 16(g)Só:2,05(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 232(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Paradicsom (Móra) E:1 601(Kj) 383(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Barna magvas zsemle (Móra) (01.) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Kifli (t.örlesű) Móra (01.) Uborka (Móra) E: 918(Kj) 220(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Alma (Móra) E:1 383(Kj) 331(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)