

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2022.09.12 - 2022.09.18.

| <i>Hétfő</i><br>2022.09.12                                                                                                                                                                                                                                                       | <i>Kedd</i><br>2022.09.13.                                                                                                                                                                                                               | <i>Szerda</i><br>2022.09.14.                                                                                                                                                                                                                                                               | <i>Csütörtök</i><br>2022.09.15.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Péntek</i><br>2022.09.16.                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br>Erdeigyümölcsös tea (Móra)<br>Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér<br>(Móra (07,01.)<br>Fehérpaprika (Móra)<br><br>E:1 178(Kj) 282(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)                                                      | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br><b>Kifli (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>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.)</b><br><b>Uborka (Móra)</b><br><br>E:1 196(Kj) 286(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)                                                                                            | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br><b>Fonott kalács (Móra) (01,03,07.)</b><br><br>E:1 183(Kj) 283(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)                                                                                                                                                  | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br><b>Zsemle (Móra) (01.)</b><br><br>E:1 235(Kj) 295(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)                                        |
| <b>Ebéd</b><br><br>Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.)<br>Zabpelyhes paradicsomos<br>húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.)<br>Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.)<br>Ősziarack (Móra)<br><br>E:2 284(Kj) 546(KCal)<br>F: 24(g)Kol: 98(g)Sz: 81(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só:4,51(g) | <b>Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Mexikói csirkeragu (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b><br><br>E:2 409(Kj) 576(KCal)<br>F: 33(g)Kol:184(g)Sz: 59(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:3,86(g) | <b>Brokkolikrém leves (Móra)</b><br>(01,03,09,07,10.)<br><b>Rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07.)</b><br><b>Petrezselymes burgonya (Móra) (12.)</b><br><b>Vitamin saláta öntettel (Móra)</b><br><br>E:2 506(Kj) 600(KCal)<br>F: 32(g)Kol: 59(g)Sz: 64(g)<br>Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:4,75(g) | <b>Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.)</b><br><b>Zöldbab főzelék (Móra)</b><br>(01,12,03,07,09,10.)<br><b>Csirkecombfilé pörkölt (Móra)</b><br><b>Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:2 295(Kj) 549(KCal)<br>F: 20(g)Kol: 12(g)Sz: 79(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:5,02(g) | <b>Fejttettableves (Móra) (12,01,09,03,07,10.)</b><br><b>Túrós derelye (Móra) (01,03,07.)</b><br><br>E:3 161(Kj) 756(KCal)<br>F: 19(g)Kol: 0(g)Sz:129(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:3,52(g) |
| <b>Uzsonna</b><br><br>Tej poharas(Móra) (07.)<br>Zsemle (Móra) (01.)<br><br>E:1 223(Kj) 293(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)                                                                                                                | <b>Margarinos sajtos teljes őrlésű<br/>kenyér(M (01,07.)</b><br><b>Paradicsom (Móra)</b><br><br>E:1 285(Kj) 307(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)                                                   | <b>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.)</b><br><b>Kifli, korpás (Móra) (01,07.)</b><br><br>E:1 101(Kj) 263(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)                                                                                                                 | <b>Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra)</b><br>(07,01.)<br><b>Fehérpaprika (Móra)</b><br><br>E:1 046(Kj) 250(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 34(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)                                                                                                                                   | <b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra)</b><br>(07,01.)<br><b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b><br><br>E:1 915(Kj) 458(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)           |