

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2022.09.12 - 2022.09.18.

<i>Hétfő</i> 2022.09.12	<i>Kedd</i> 2022.09.13.	<i>Szerda</i> 2022.09.14.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.15.	<i>Péntek</i> 2022.09.16.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)törlesű kenyér (Mór (01,07.) Fehérpaprika (Móra) E:1 304(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (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) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	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.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Őszibarack (Móra) E:2 677(Kj) 640(KCal) F: 26(g)Kol:115(g)Sz: 95(g) Zsír: 15(g)Cuk: 23(g)Só:4,01(g)	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 964(Kj) 709(KCal) F: 41(g)Kol:238(g)Sz: 69(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,27(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (01,03,04,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 832(Kj) 677(KCal) F: 36(g)Kol: 67(g)Sz: 75(g) Zsír: 25(g)Cuk: 5(g)Só:4,61(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10,12.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 557(Kj) 612(KCal) F: 23(g)Kol: 15(g)Sz: 85(g) Zsír: 18(g)Cuk: 1(g)Só:5,03(g)	Fejtettbableves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:3 367(Kj) 805(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz:136(g) Zsír: 18(g)Cuk: 12(g)Só:4,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 223(Kj) 293(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (01,07.) Paradicsom (Móra) E:1 448(Kj) 347(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 42(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, korpás(Móra) (01,07.) E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Sajtkrémes törlesű kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 151(Kj) 275(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 39(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 092(Kj) 500(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)