

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2022.09.19 - 2022.09.25.

<i>Hétfő</i> 2022.09.19	<i>Kedd</i> 2022.09.20.	<i>Szerda</i> 2022.09.21.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.22.	<i>Péntek</i> 2022.09.23.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Uborka (Móra) E:1 352(Kj) 323(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,07.) E:1 501(Kj) 359(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 55(g) Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Pizzás csiga (kicsi) (Móra) (01,03,07.) E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g)
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (10,07,09,01,03.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 153(Kj) 515(KCal) F: 27(g)Kol: 78(g)Sz: 61(g) Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:4,08(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Óvári csirkemellfilé (Móra) (07,01.) Burgonyapüré (Móra) Szilva (Móra) E:2 734(Kj) 654(KCal) F: 46(g)Kol: 70(g)Sz: 59(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,42(g)	Paradicsom leves (Móra) (03,01,09,07,10.) Rizseshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) E:2 305(Kj) 552(KCal) F: 23(g)Kol: 46(g)Sz: 78(g) Zsir: 15(g)Cuk: 14(g)Só:3,56(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) Alma (Móra) E:2 864(Kj) 685(KCal) F: 27(g)Kol: 13(g)Sz: 88(g) Zsir: 23(g)Cuk: 7(g)Só:4,36(g)	Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra) (09,01,03,07,10.) Mákos metélt (Móra) (01,03.) E:2 409(Kj) 576(KCal) F: 24(g)Kol: 40(g)Sz: 60(g) Zsir: 26(g)Cuk: 12(g)Só:3,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 669(Kj) 399(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 54(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Paradicsom (Móra) E:1 415(Kj) 339(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 590(Kj) 380(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)