

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2022.10.03 - 2022.10.09.

<i>Hétfő</i> 2022.10.03	<i>Kedd</i> 2022.10.04.	<i>Szerda</i> 2022.10.05.	<i>Csütörtök</i> 2022.10.06.	<i>Péntek</i> 2022.10.07.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(zöldfűszeres)t.örlesű kenyér (M (07,01.) Uborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (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)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01.) E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,06(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g)
Ébéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 588(Kj) 619(KCal) F: 20(g)Kol: 26(g)Sz: 79(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	Zöldborsó leves (Móra) (01,07,03,09,10.) Tejszínes gombás csirke (Móra) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 636(Kj) 631(KCal) F: 35(g)Kol: 59(g)Sz: 72(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:3,68(g)	Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.) Sertésragu pirított csirkemájjal (Móra) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 568(Kj) 614(KCal) F: 27(g)Kol: 50(g)Sz: 59(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:3,58(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 498(Kj) 598(KCal) F: 25(g)Kol: 41(g)Sz: 75(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,52(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,01,07.) E:2 197(Kj) 526(KCal) F: 22(g)Kol:137(g)Sz: 73(g) Zsir: 15(g)Cuk: 22(g)Só:2,03(g)
Üzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Barna magvas zsemle (Móra) E:1 223(Kj) 293(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Vajas-mézés t.ő.kenyér (Móra) (01,07.) Szilva (Móra) E:2 012(Kj) 481(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 72(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 512(Kj) 362(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(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)