

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) Vajkrém (zöldfűszerezés) t.örlésű kenyér (01,07.) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 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) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (01,06,07.) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,57(g)
Ébéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (12,07,01,03,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 920(Kj) 699(KCal) F: 23(g)Kol: 30(g)Sz: 91(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Tejszínes gombás csirke (Móra) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:3 187(Kj) 762(KCal) F: 43(g)Kol: 72(g)Sz: 82(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,39(g)	Zellerkrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Sertésragu pirított csirkemájjal (Móra) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 957(Kj) 707(KCal) F: 32(g)Kol: 59(g)Sz: 69(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:3,91(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 530(Kj) 605(KCal) F: 27(g)Kol: 45(g)Sz: 68(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,12(g)	Legényfogóleves (Móra) (10,01,03,07,09.) Meggyes piskóta (Móra) (01,07,03.) E:2 313(Kj) 553(KCal) F: 25(g)Kol:141(g)Sz: 76(g) Zsir: 15(g)Cuk: 22(g)Só:2,05(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Barna magvas zsemle (Móra) (01.) 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:2 210(Kj) 529(KCal) F: 8(g)Kol: 46(g)Sz: 83(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(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:1 514(Kj) 362(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Sajtkrém t.örlésű kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 704(Kj) 408(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 71(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)