

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2022.10.10 - 2022.10.16.

<i>Hétfő</i> 2022.10.10	<i>Kedd</i> 2022.10.11.	<i>Szerda</i> 2022.10.12.	<i>Csütörtök</i> 2022.10.13.	<i>Péntek</i> 2022.10.14.	<i>Szombat</i> 2022.10.15.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra (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.) Barna magvas zsemle (Móra) E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlesű kenyér(M (01,07.) Sárgarépa (Móra) E:1 339(Kj) 320(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(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) Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) E:1 143(Kj) 274(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)
Ebéd Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Szilva (Móra) E:2 597(Kj) 621(KCal) F: 21(g)Kol: 32(g)Sz: 82(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:4,55(g)	Karfiolkrem leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (01,03,07.) Burgonyapüré (Móra) Káposzta saláta (Móra) E:2 628(Kj) 629(KCal) F: 39(g)Kol:100(g)Sz: 71(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:5,54(g)	Fejttettableves (Móra) (12,01,09,03,07,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 743(Kj) 656(KCal) F: 35(g)Kol: 41(g)Sz: 76(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:4,03(g)	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,03,07,09,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01.) Sertésfasírt (Móra) (03,01.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 480(Kj) 593(KCal) F: 23(g)Kol: 74(g)Sz: 94(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:3,56(g)	Palócleves (Móra) (07,01,03,09,10,12.) Sajtos metélt (Móra) (01,03,07.) E:2 833(Kj) 678(KCal) F: 30(g)Kol: 94(g)Sz: 59(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:3,72(g)	Csirkemájgombóclevés (Móra) (01,03,07,09,10.) Paprikás burgonya virslivel (Móra) (06,12,01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) E:2 360(Kj) 565(KCal) F: 26(g)Kol: 93(g)Sz: 55(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:2,76(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Alma (Móra) E:1 533(Kj) 367(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(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-margarinos zsemle (Móra) (07,01.) Karalábé (Móra) E:1 052(Kj) 252(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,74(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 499(Kj) 359(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 67(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g)	Pizzás csiga (kicsi) (Móra) (01,03,07.) E:1 268(Kj) 303(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)