

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2022.10.17 - 2022.10.23.

<i>Hétfő</i> 2022.10.17	<i>Kedd</i> 2022.10.18.	<i>Szerda</i> 2022.10.19.	<i>Csütörtök</i> 2022.10.20.	<i>Péntek</i> 2022.10.21.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Üborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsír: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (07,01,06.) E:1 260(Kj) 301(KCal) F: 12(g)Kol: 37(g)Sz: 39(g) Zsír: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,83(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ébéd Paradicsom leves (Móra) (03,01,09,07,10.) Rakott bulguros kelkáposzta (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 302(Kj) 551(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 71(g) Zsír: 20(g)Cuk: 14(g)Só:2,17(g)	Burgonyaleves, tejfölös (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 519(Kj) 603(KCal) F: 32(g)Kol: 58(g)Sz: 73(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:3,84(g)	Grízgaluska leves (Móra) (09,01,03,07,10.) Lecsós aprópecsenye (Móra) (01,03,07,09,10.) Főtt burgonya (Móra) (12.) Teljes örlésű kenyér (Móra) (01.) E:2 112(Kj) 505(KCal) F: 25(g)Kol: 69(g)Sz: 68(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:4,69(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (01,12,03,07,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér (Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 374(Kj) 568(KCal) F: 24(g)Kol: 20(g)Sz: 77(g) Zsír: 17(g)Cuk: 1(g)Só:5,01(g)	Sertéshúsleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Baracklekváros gombóc (Móra) (01.) E:2 818(Kj) 674(KCal) F: 22(g)Kol: 21(g)Sz:112(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:2,04(g)
Üzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,07.) E:1 580(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsír: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 052(Kj) 252(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,07.) Szilva (Móra) E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Barna magvas zsemle (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 473(Kj) 352(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Karalábé (Móra) E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)