

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (01,06,07.) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 53(g) Zsír: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ébéd Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Rakott bulguros kelkáposzta (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 659(Kj) 636(KCal) F: 26(g)Kol: 34(g)Sz: 82(g) Zsír: 22(g)Cuk: 16(g)Só:2,36(g)	Burgonyaleves, tejfölös (Móra) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:3 041(Kj) 728(KCal) F: 39(g)Kol: 70(g)Sz: 86(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,27(g)	Grízgaluska leves (Móra) Lecsós aprópecsenye (Móra) (01,03,07,09,10.) Főtt burgonya (Móra) (12.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 499(Kj) 598(KCal) F: 30(g)Kol: 88(g)Sz: 78(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:4,82(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10,12.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 604(Kj) 623(KCal) F: 24(g)Kol: 15(g)Sz: 86(g) Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só:5,02(g)	Sertéshúsleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Baracklekváros gombóc (Móra) (01.) E:3 007(Kj) 719(KCal) F: 23(g)Kol: 23(g)Sz: 117(g) Zsír: 15(g)Cuk: 8(g)Só:2,54(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:1 188(Kj) 284(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(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) (01.) 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:1 580(Kj) 378(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)