

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2022.10.24 - 2022.10.30.

<i>Hétfő</i> 2022.10.24	<i>Kedd</i> 2022.10.25.	<i>Szerda</i> 2022.10.26.	<i>Csütörtök</i> 2022.10.27.	<i>Péntek</i> 2022.10.28.
Tízórai Erdegyümölcsös 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.) 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)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) E:1 339(Kj) 320(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(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.) Zsemle (Móra) (01.) 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)
Ebéd Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Bakonyi sertésragu (Móra) (01,07,03,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 427(Kj) 581(KCal) F: 22(g)Kol:159(g)Sz: 50(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,29(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (03,07,09,01,06,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 900(Kj) 694(KCal) F: 41(g)Kol: 71(g)Sz: 84(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:5,33(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 311(Kj) 553(KCal) F: 31(g)Kol: 58(g)Sz: 61(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,24(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Sertésfasírt (Móra) (03,01.) Alma (Móra) E:2 599(Kj) 622(KCal) F: 28(g)Kol: 84(g)Sz: 78(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:4,15(g)	Szárazbableves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Tejespite baracklekvárral(Móra) E:2 672(Kj) 639(KCal) F: 21(g)Kol:126(g)Sz:106(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:1,24(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(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) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)