

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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)törlesű kenyér (Mór (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, korpás(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) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (01,07.) E:1 497(Kj) 358(KCal) F: 12(g)Kol: 21(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Bakonyi sertésragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 942(Kj) 704(KCal) F: 28(g)Kol:210(g)Sz: 61(g) Zsir: 36(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,03,09,01,06,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 324(Kj) 795(KCal) F: 45(g)Kol: 79(g)Sz: 95(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,78(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (01,03,04,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 648(Kj) 633(KCal) F: 35(g)Kol: 67(g)Sz: 72(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,07(g)	Lebbencsleves(Móra) (01,03,12,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertésfasírt (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 023(Kj) 723(KCal) F: 33(g)Kol:101(g)Sz: 89(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:4,14(g)	Szárazbabweles (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Tejespite baracklekvárral(Móra) E:2 848(Kj) 681(KCal) F: 24(g)Kol:126(g)Sz:113(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:1,34(g)
Uzsonna 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:1 580(Kj) 378(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(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:1 126(Kj) 269(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 766(Kj) 422(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)