

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2022.10.31 - 2022.11.06.

<i>Hétfő</i> 2022.10.31	<i>Kedd</i> 2022.11.01.	<i>Szerda</i> 2022.11.02.	<i>Csütörtök</i> 2022.11.03.	<i>Péntek</i> 2022.11.04.
Tízórai		Erdegyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér (M (01,07.) Uborka (Móra) E:1 511(Kj) 361(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(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) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:1 858(Kj) 445(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 46(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,38(g)
Ebéd		Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 714(Kj) 649(KCal) F: 26(g)Kol: 43(g)Sz: 67(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:5,52(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) Alma (Móra) E:2 680(Kj) 641(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,16(g)	Gulyásleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) E:3 205(Kj) 767(KCal) F: 27(g)Kol: 73(g)Sz:116(g) Zsir: 19(g)Cuk: 12(g)Só:4,04(g)
Üzsonna		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)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 514(Kj) 362(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Májas t.őrlésű kenyér (Móra) (01,06.) Jégcsapretek (Móra) E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)