

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2022.11.07 - 2022.11.13.

<i>Hétfő</i> 2022.11.07	<i>Kedd</i> 2022.11.08.	<i>Szerda</i> 2022.11.09.	<i>Csütörtök</i> 2022.11.10.	<i>Péntek</i> 2022.11.11.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrém (zöldfűszeres) t.örlesű kenyér (M (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 (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) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 201(Kj) 287(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(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.) 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)
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.) Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:2 370(Kj) 567(KCal) F: 24(g)Kol: 64(g)Sz: 62(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,45(g)	Karalábéleves (Móra) (01,07,03,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (01,03,07.) Burgonyapüré (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 38(g)Kol:100(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:5,93(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejszínes-zöldséges halragu (Móra) (04,07,01.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 411(Kj) 577(KCal) F: 34(g)Kol: 60(g)Sz: 66(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,13(g)	Burgonyaleves, magyaros (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér (Móra) (01.) Alma (Móra) E:3 012(Kj) 721(KCal) F: 37(g)Kol: 44(g)Sz: 95(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,72(g)	Frankfurti leves (Móra) (12,07,01,03,09,10,06.) Meggyes piskóta (Móra) (03,01,07.) E:2 389(Kj) 572(KCal) F: 18(g)Kol:146(g)Sz: 74(g) Zsir: 21(g)Cuk: 22(g)Só:1,29(g)
Uzsonna Tej poharas (Móra) (07.) Sajtos pogácsa (Móra) (07,01,03.) E:2 343(Kj) 561(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Vajas-mézés t.ő.kenyér (Móra) (01,07.) Alma (Móra) E:1 841(Kj) 440(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 63(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)	Krémtúró (Móra) (07.) Briós (Móra) (01,07,03.) E:1 650(Kj) 395(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) (01,07.) Uborka (Móra) E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g)	Sajtkrém t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 590(Kj) 380(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)