

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 (zöldfűszerezés) t.örlésű kenyér (01,07.) 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.) 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)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégsaprettek (Móra) E:1 207(Kj) 289(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 384(Kj) 331(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 45(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás(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 Zellerkrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:2 701(Kj) 646(KCal) F: 27(g)Kol: 73(g)Sz: 73(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)	Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Burgonyapüré(Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 731(Kj) 653(KCal) F: 43(g)Kol:113(g)Sz: 83(g) Zsír: 16(g)Cuk: 10(g)Só:5,15(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejszínes-zöldséges halragu (Móra) (07,04,01.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 887(Kj) 691(KCal) F: 39(g)Kol: 72(g)Sz: 77(g) Zsír: 30(g)Cuk: 1(g)Só:3,84(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:3 394(Kj) 812(KCal) F: 41(g)Kol: 48(g)Sz:105(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:5,05(g)	Frankfurti leves (Móra) (01,07,12,03,09,10,06.) Meggyes piskóta (Móra) (01,07,03.) E:2 585(Kj) 618(KCal) F: 19(g)Kol:150(g)Sz: 76(g) Zsír: 25(g)Cuk: 22(g)Só:1,82(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) Zsír: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Vajas-mézés t.ő. kenyér (Móra) (01,07.) Alma (Móra) E:2 039(Kj) 488(KCal) F: 8(g)Kol: 46(g)Sz: 73(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Briós (Móra) (01,07,03.) E:1 650(Kj) 395(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsír: 12(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) (01,07.) Uborka (Móra) E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)	Sajtkrém t.örlésű kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 704(Kj) 408(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 71(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)