

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2022.11.14 - 2022.11.20.

| <i>Hétfő</i><br>2022.11.14                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Kedd</i><br>2022.11.15.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Szerda</i><br>2022.11.16.                                                                                                                                                                                              | <i>Csütörtök</i><br>2022.11.17.                                                                                                                                                                                                                         | <i>Péntek</i><br>2022.11.18.                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br>Erdeigyümölcsös tea (Móra)<br>Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér<br>(Móra (07,01.)<br>Uborka (Móra)<br><br>E:1 157(Kj) 277(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)                                          | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br><b>Kifli (t.örlesű) Móra (01.)</b><br><br>E:1 243(Kj) 297(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)                                                                                                                                                | <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b><br><b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.)</b><br><b>Jégcsapretek (Móra)</b><br><br>E:1 357(Kj) 325(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g) | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br><b>Fonott kalács (Móra) (01,03,07.)</b><br><br>E:1 183(Kj) 283(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)                                                                                         | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br><b>Kifli (Móra) (01,07.)</b><br><br>E:1 244(Kj) 298(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)                                |
| <b>Ebéd</b><br><br>Grízgaluska leves (Móra)<br>(09,01,03,07,10.)<br>Székelykáposzta (Móra) (01,03,07,09,10.)<br>Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.)<br>Banán (Móra)<br><br>E:2 393(Kj) 572(KCal)<br>F: 22(g)Kol: 61(g)Sz: 82(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:3,67(g) | <b>Zöldbableves (tejfölös)(Móra)</b><br>(07,01,12,03,09,10.)<br><b>Csirkepaprikás (Móra) (07.)</b><br><b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b><br><b>Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra)</b><br>(10.)<br>Alma (Móra)<br><br>E:2 428(Kj) 581(KCal)<br>F: 21(g)Kol: 39(g)Sz: 79(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:4,54(g) | <b>Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.)</b><br><b>Gyümölcsmártás (Móra) (07,01.)</b><br><b>Sült sertéshús (Móra)</b><br><br>E:1 791(Kj) 428(KCal)<br>F: 18(g)Kol: 47(g)Sz: 54(g)<br>Zsir: 14(g)Cuk: 20(g)Só:2,84(g)  | <b>Paradicsom leves (Móra) (03,01,09,07,10.)</b><br><b>Zöldborsós sertéstokány (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><br>E:2 405(Kj) 575(KCal)<br>F: 20(g)Kol: 33(g)Sz: 74(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 14(g)Só:4,57(g) | <b>Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b><br><b>Mákos metélt (Móra) (01,03.)</b><br><br>E:2 503(Kj) 599(KCal)<br>F: 24(g)Kol: 42(g)Sz: 65(g)<br>Zsir: 25(g)Cuk: 12(g)Só:3,03(g) |
| <b>Uzsonna</b><br><br>Tej poharas(Móra) (07.)<br>Túrós batyu (Móra) (01,07,03.)<br><br>E:1 359(Kj) 325(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g)<br>Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)                                                                                  | <b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra)</b><br>(07,01.)<br><b>Sárgarépa (Móra)</b><br><br>E:1 338(Kj) 320(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)                                                                                                                                  | <b>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.)</b><br><b>Kifli, olasz (Móra) (01,07.)</b><br><br>E:1 101(Kj) 263(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)                                                 | <b>Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.)</b><br><b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b><br><br>E:1 582(Kj) 378(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 65(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)                                                                             | <b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.)</b><br><b>Uborka (Móra)</b><br><br>E:1 064(Kj) 255(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)                            |