

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2022.11.21 - 2022.11.27.

<i>Hétfő</i> 2022.11.21	<i>Kedd</i> 2022.11.22.	<i>Szerda</i> 2022.11.23.	<i>Csütörtök</i> 2022.11.24.	<i>Péntek</i> 2022.11.25.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(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.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 197(Kj) 286(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.) Sajtos croissant (Móra) (01,07,03.) E:1 799(Kj) 430(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:1,05(g)
Ebéd Karfiolkrem leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rizshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:2 258(Kj) 540(KCal) F: 20(g)Kol: 37(g)Sz: 73(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:3,75(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (03,07,09,01,06,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Banán (Móra) E:3 146(Kj) 753(KCal) F: 41(g)Kol: 71(g)Sz: 98(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:5,33(g)	Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07.) Burgonyapüré (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 458(Kj) 588(KCal) F: 32(g)Kol: 62(g)Sz: 77(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:5,93(g)	Lebbensleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Lencsefőzelék (Móra) (07,01,10,03,09.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 822(Kj) 675(KCal) F: 36(g)Kol: 48(g)Sz: 82(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:4,57(g)	Húsgombóclevés (Móra) (01,03,07,09,10.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:3 010(Kj) 720(KCal) F: 23(g)Kol: 45(g)Sz:121(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,51(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 499(Kj) 359(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 67(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, korpás (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)	Margarinos sajtós teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Alma (Móra) E:1 403(Kj) 336(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)