

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2022.12.05 - 2022.12.11.

<i>Hétfő</i> 2022.12.05	<i>Kedd</i> 2022.12.06.	<i>Szerda</i> 2022.12.07.	<i>Csütörtök</i> 2022.12.08.	<i>Péntek</i> 2022.12.09.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra (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, 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)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E: 923(Kj) 221(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,76(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 (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 Karábéléves (Móra) (01,07,03,09,10.) Lasagna (Móra) (09,01,07,03.) E:2 565(Kj) 614(KCal) F: 33(g)Kol:101(g)Sz: 67(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:3,00(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Rántott csirkemell (Móra) (01,03,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 617(Kj) 626(KCal) F: 37(g)Kol: 98(g)Sz: 79(g) Zsir: 17(g)Cuk: 16(g)Só:2,52(g)	Sütőtökrémleves (Móra) (07,01,03,09,06,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:3 023(Kj) 723(KCal) F: 33(g)Kol: 46(g)Sz: 84(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:3,46(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Csibefasírt (Móra) (01,03.) Banán (Móra) E:2 630(Kj) 629(KCal) F: 36(g)Kol: 88(g)Sz: 85(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:3,82(g)	Fejttettableves (Móra) (12,01,09,03,07,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,01,07.) E:2 328(Kj) 557(KCal) F: 16(g)Kol:118(g)Sz: 85(g) Zsir: 15(g)Cuk: 22(g)Só:2,52(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)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Mandarin (Móra) E:1 491(Kj) 357(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, olasz (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.) 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)	Sajtkrémes 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)