

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)törlesű kenyér (Mór (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, 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)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 344(Kj) 321(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(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)
Ebéd Karábéléves (Móra) (01,03,07,09,10.) Lasagna (Móra) (07,03,01,09.) E:2 961(Kj) 708(KCal) F: 36(g)Kol:111(g)Sz: 80(g) Zsír: 27(g)Cuk: 5(g)Só:2,73(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 989(Kj) 715(KCal) F: 41(g)Kol:111(g)Sz: 95(g) Zsír: 18(g)Cuk: 21(g)Só:2,52(g)	Süttőtökrém leves (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:3 550(Kj) 849(KCal) F: 37(g)Kol: 54(g)Sz: 97(g) Zsír: 32(g)Cuk: 6(g)Só:4,43(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Csibefasírt (Móra) (01,03.) Banán (Móra) E:3 076(Kj) 736(KCal) F: 43(g)Kol:107(g)Sz: 98(g) Zsír: 23(g)Cuk: 8(g)Só:3,94(g)	Fejttettableves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Meggyes piskóta (Móra) (01,07,03.) E:2 398(Kj) 574(KCal) F: 17(g)Kol:118(g)Sz: 86(g) Zsír: 16(g)Cuk: 22(g)Só:2,54(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)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (01,07.) Mandarin (Móra) E:1 645(Kj) 393(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 53(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(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) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Sajtkrémes t.örlesű 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)