

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2022.12.12 - 2022.12.18.

<i>Hétfő</i> 2022.12.12	<i>Kedd</i> 2022.12.13.	<i>Szerda</i> 2022.12.14.	<i>Csütörtök</i> 2022.12.15.	<i>Péntek</i> 2022.12.16.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Barna magvas zsemle (Móra) E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsír: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd Paradicsom leves (Móra) (03,01,09,07,10.) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01,03,09,10.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 354(Kj) 563(KCal) F: 19(g)Kol: 29(g)Sz: 71(g) Zsír: 21(g)Cuk: 14(g)Só:3,57(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (03,07,09,01,06,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 900(Kj) 694(KCal) F: 41(g)Kol: 71(g)Sz: 84(g) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só:5,33(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) Bakonyi sertésragu (Móra) (01,07,03,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 493(Kj) 596(KCal) F: 20(g)Kol: 33(g)Sz: 63(g) Zsír: 27(g)Cuk: 1(g)Só:3,47(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Tökfőzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Banán (Móra) E:2 728(Kj) 653(KCal) F: 27(g)Kol: 48(g)Sz: 85(g) Zsír: 21(g)Cuk: 4(g)Só:5,00(g)	Csirkereguleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Szilvágombóc (Móra) (01,03,07.) E:2 476(Kj) 592(KCal) F: 22(g)Kol: 12(g)Sz: 98(g) Zsír: 11(g)Cuk: 7(g)Só:2,23(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsír: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Karalábé (Móra) E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 582(Kj) 378(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 65(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)