

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) 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.) Barna magvas zsemle (Móra) (01.) E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(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)
Ebéd Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01,03,09,10.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 740(Kj) 655(KCal) F: 23(g)Kol: 34(g)Sz: 84(g) Zsír: 24(g)Cuk: 16(g)Só:3,56(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,03,09,01,06,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 324(Kj) 795(KCal) F: 45(g)Kol: 79(g)Sz: 95(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,78(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Bakonyi sertésragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 970(Kj) 710(KCal) F: 26(g)Kol: 42(g)Sz: 77(g) Zsír: 31(g)Cuk: 1(g)Só:3,90(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Tökfőzelék (Móra) (07,01,03,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Banán (Móra) E:3 039(Kj) 727(KCal) F: 29(g)Kol: 53(g)Sz: 92(g) Zsír: 24(g)Cuk: 5(g)Só:5,01(g)	Csirkeguleves (Móra) (07,10,01,03,09.) Szilvágombóc (Móra) (01,03,07.) E:2 717(Kj) 650(KCal) F: 25(g)Kol: 16(g)Sz:104(g) Zsír: 13(g)Cuk: 8(g)Só:3,05(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) Zsír: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Karalábé (Móra) E:1 580(Kj) 378(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(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:1 203(Kj) 288(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (01,06.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 760(Kj) 421(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 71(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)