

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2022.12.19 - 2022.12.25.

| <i>Hétfő</i><br>2022.12.19                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i>Kedd</i><br>2022.12.20.                                                                                                                                                                                                                     | <i>Szerda</i><br>2022.12.21.                                                                                                                                                                                                                                                   | <i>Csütörtök</i><br>2022.12.22.                                                                                                                                                                                                                         | <i>Péntek</i><br>2022.12.23.                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br>Erdegyümölcsös tea (Móra)<br>Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér<br>(Móra (07,01.)<br>Uborka (Móra)<br><br>E:1 157(Kj) 277(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)                                                                               | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br><b>Kifli, korpás (Móra) (01,07.)</b><br><br>E:1 244(Kj) 298(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)                                                                                 | <b>Erdegyümölcsös tea (Móra)</b><br><b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.)</b><br><br>E:1 183(Kj) 283(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)                                                                                                         | <b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra)</b><br>(07,01.)<br><b>Uborka (Móra)</b><br><br>E:1 350(Kj) 323(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)                                                                                  | <b>Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra)</b><br>(07,01.)<br><b>Jégcsapretek (Móra)</b><br><br>E:1 030(Kj) 246(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)                                                       |
| <b>Ebéd</b><br><br><b>Zöldbableves (tejfölös)(Móra)</b><br>(07,01,12,03,09,10.)<br><b>Csikóstokány (Móra) (07,01.)</b><br><b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Csemege uborka (Móra)</b><br><br>E:2 230(Kj) 534(KCal)<br>F: 19(g)Kol: 35(g)Sz: 55(g)<br>Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:5,56(g) | <b>Zöldséges árpagyögylevés(Móra)</b><br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.)</b><br><b>Müzli szelet (Móra) (05,08.)</b><br><br>E:2 452(Kj) 587(KCal)<br>F: 23(g)Kol: 53(g)Sz: 89(g)<br>Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,84(g) | <b>Gulyásleves (Móra) (09,12,03,01,07,10.)</b><br><b>Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.)</b><br><b>Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal</b><br>(Móra) (01,07.)<br><b>Narancs (Móra)</b><br><br>E:2 593(Kj) 620(KCal)<br>F: 30(g)Kol: 75(g)Sz: 94(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 17(g)Só:1,67(g) | <b>Karfiolkрем leves (Móra)</b><br>(07,01,03,09,10.)<br><b>Rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07.)</b><br><b>Burgonyapüré (Móra)</b><br><b>Cékla (Móra)</b><br><br>E:2 475(Kj) 592(KCal)<br>F: 31(g)Kol: 62(g)Sz: 72(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:5,24(g) | <b>Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.)</b><br><b>Finomfőzelék (Móra) (01,07,03,09,10.)</b><br><b>Csibefasírt (Móra) (01,03.)</b><br><br>E:2 233(Kj) 534(KCal)<br>F: 28(g)Kol: 81(g)Sz: 63(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:3,65(g) |
| <b>Uzsonna</b><br><br><b>Tej poharas(Móra) (07.)</b><br><b>Túrós batyu (Móra) (01,07,03.)</b><br><br>E:1 359(Kj) 325(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g)<br>Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)                                                                                                        | <b>Margarinos sajtos teljes örlésű</b><br><b>kenyér(M (01,07.)</b><br><b>Sárgarépa (Móra)</b><br><br>E:1 208(Kj) 289(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)                                                    | <b>Kockasajt (Móra) (07,01.)</b><br><b>Zsemle (Móra) (01.)</b><br><br>E: 895(Kj) 214(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g)                                                                                                                       | <b>Sajtos pogácsa (Móra) (07,01,03.)</b><br><br>E:1 823(Kj) 436(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)                                                                                                                    | <b>Pizzás csiga (kicsi) (Móra) (01,03,07.)</b><br><br>E:1 268(Kj) 303(KCal)<br>F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)                                                                                           |