

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2022.12.19 - 2022.12.25.

<i>Hétfő</i> 2022.12.19	<i>Kedd</i> 2022.12.20.	<i>Szerda</i> 2022.12.21.	<i>Csütörtök</i> 2022.12.22.	<i>Péntek</i> 2022.12.23.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros) t.örlesű kenyér (Móra) (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)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) E:1 323(Kj) 317(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)		
Ebéd Zöldbab leves (tejfölös)(Móra) (12,01,07,03,09,10.) Csikóstokány (Móra) (01,07.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) E:2 621(Kj) 627(KCal) F: 22(g)Kol: 39(g)Sz: 66(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só:5,56(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Milánói spagetti (Móra) (01,03,09.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 823(Kj) 675(KCal) F: 27(g)Kol: 62(g)Sz:102(g) Zsír: 16(g)Cuk: 9(g)Só:2,13(g)	Gulyásleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) Narancs (Móra) E:2 946(Kj) 705(KCal) F: 33(g)Kol: 82(g)Sz:107(g) Zsír: 13(g)Cuk: 17(g)Só:3,29(g)		
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 919(Kj) 459(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsír: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(Móra) (01,07.) Sárgarépa (Móra) E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 41(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Zsemle (Móra) (01.) E: 895(Kj) 214(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g)		