

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.01.09 - 2023.01.15.

<i>Hétfő</i> 2023.01.09	<i>Kedd</i> 2023.01.10.	<i>Szerda</i> 2023.01.11.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.12.	<i>Péntek</i> 2023.01.13.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra (07,01.) Uborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 201(Kj) 287(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(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) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (10,07,09,01,03.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 592(Kj) 620(KCal) F: 26(g)Kol: 69(g)Sz: 79(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:5,11(g)	Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (01,03,07.) Burgonyapüré (Móra) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) E:2 468(Kj) 590(KCal) F: 39(g)Kol:100(g)Sz: 67(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:4,53(g)	Karalábékrémleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertésragu piritott csirkemájjal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 549(Kj) 610(KCal) F: 26(g)Kol: 50(g)Sz: 59(g) Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:3,87(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (01,12,03,07,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Mandarin (Móra) E:2 348(Kj) 562(KCal) F: 20(g)Kol: 12(g)Sz: 81(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:5,01(g)	Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra) (09,01,03,07,10.) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) E:2 570(Kj) 615(KCal) F: 21(g)Kol: 40(g)Sz: 93(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:3,04(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) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (01,07.) Uborka (Móra) E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(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) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)