

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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)törlesű kenyér (Mór (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)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 344(Kj) 321(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(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 (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 Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (01,03,07,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 021(Kj) 723(KCal) F: 29(g)Kol: 77(g)Sz: 89(g) Zsír: 27(g)Cuk: 5(g)Só:5,02(g)	Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Burgonyapüré(Móra) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) E:2 810(Kj) 672(KCal) F: 44(g)Kol:113(g)Sz: 78(g) Zsír: 19(g)Cuk: 2(g)Só:4,05(g)	Karalábékrémleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertésragu pirított csirkemájjal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 957(Kj) 708(KCal) F: 30(g)Kol: 59(g)Sz: 71(g) Zsír: 31(g)Cuk: 4(g)Só:4,43(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10,12.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Mandarin (Móra) E:2 692(Kj) 644(KCal) F: 24(g)Kol: 15(g)Sz: 90(g) Zsír: 18(g)Cuk: 1(g)Só:5,02(g)	Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra) (07,01,03,09,10.) Ízes-grízteszta(Móra) (01,03.) E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 24(g)Kol: 46(g)Sz:106(g) Zsír: 20(g)Cuk: 12(g)Só:3,03(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.) Sárgarépa (Móra) E:1 514(Kj) 362(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(01,07.) Uborka (Móra) E:1 376(Kj) 329(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Májas törlesű 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)