

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2023.01.16 - 2023.01.22.

<i>Hétfő</i> 2023.01.16	<i>Kedd</i> 2023.01.17.	<i>Szerda</i> 2023.01.18.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.19.	<i>Péntek</i> 2023.01.20.
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) Zsir: 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) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01.) E:1 513(Kj) 362(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,06(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ebéd Paradisom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01,03,09,10.) Mandarin (Móra) E:2 708(Kj) 648(KCal) F: 24(g)Kol: 34(g)Sz: 86(g) Zsir: 22(g)Cuk: 16(g)Só:3,56(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Csibefasírt (Móra) (01,03.) E:2 832(Kj) 678(KCal) F: 38(g)Kol: 89(g)Sz: 82(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:3,96(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (12,01,07,03,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 936(Kj) 702(KCal) F: 36(g)Kol: 48(g)Sz: 77(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,34(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 685(Kj) 642(KCal) F: 28(g)Kol: 57(g)Sz: 75(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:5,07(g)	Frankfurti leves (Móra) (01,07,12,03,09,10,06.) Tejespité baracklekvárral(Móra) E:2 744(Kj) 657(KCal) F: 21(g)Kol:157(g)Sz: 90(g) Zsir: 21(g)Cuk: 16(g)Só:1,82(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) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 534(Kj) 367(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 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) Zsir: 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) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Karalábé (Móra) E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)