

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2023.01.23 - 2023.01.29.

<i>Hétfő</i> 2023.01.23	<i>Kedd</i> 2023.01.24.	<i>Szerda</i> 2023.01.25.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.26.	<i>Péntek</i> 2023.01.27.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros) t.örlesű 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.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(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, 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)
Ebéd Karfiol leves tejfőlé (Móra) (07,01,03,09,10.) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) Mandarin (Móra) E:2 785(Kj) 666(KCal) F: 27(g)Kol: 64(g)Sz: 96(g) Zsír: 17(g)Cuk: 9(g)Só:2,34(g)	Zellerkrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 892(Kj) 692(KCal) F: 34(g)Kol: 36(g)Sz: 79(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,91(g)	Grízgaluska leves (Móra) Gyümölcsmártás (Móra) (01,07.) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 792(Kj) 668(KCal) F: 31(g)Kol: 95(g)Sz: 95(g) Zsír: 23(g)Cuk: 24(g)Só:3,58(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (07,03,01.) E:2 973(Kj) 711(KCal) F: 46(g)Kol:101(g)Sz: 75(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,86(g)	Gulyásleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) E:2 825(Kj) 676(KCal) F: 32(g)Kol: 76(g)Sz:105(g) Zsír: 12(g)Cuk: 17(g)Só:2,99(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:2 421(Kj) 579(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g)	Vajas-mézes t.ő. kenyér (Móra) (01,07.) E:1 844(Kj) 441(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 63(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Barna magvas 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)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 092(Kj) 500(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:1 567(Kj) 375(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 62(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)