

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.01.30 - 2023.02.05.

<i>Hétfő</i> 2023.01.30	<i>Kedd</i> 2023.01.31.	<i>Szerda</i> 2023.02.01.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.02.	<i>Péntek</i> 2023.02.03.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(zöldfűszeres)t.örlésű kenyér(M (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, olasz (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.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 393(Kj) 572(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 68(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (03,07,09,01,06,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 033(Kj) 726(KCal) F: 41(g)Kol: 70(g)Sz: 92(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,53(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,09,07,10.) Rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Tavaszi saláta (Móra) E:2 524(Kj) 604(KCal) F: 31(g)Kol: 59(g)Sz: 71(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:5,64(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Mandarin (Móra) E:2 548(Kj) 610(KCal) F: 32(g)Kol: 48(g)Sz: 71(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,60(g)	Húsgombóclevés (Móra) (01,03,07,09,10.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:3 010(Kj) 720(KCal) F: 23(g)Kol: 45(g)Sz:121(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,51(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Tönköltyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,05.) E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Karalábé (Móra) E:1 265(Kj) 303(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Krémtúrós(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)	Májás t.örlésű 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)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)