

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.02.06 - 2023.02.12.

<i>Hétfő</i> 2023.02.06	<i>Kedd</i> 2023.02.07.	<i>Szerda</i> 2023.02.08.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.09.	<i>Péntek</i> 2023.02.10.
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 (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) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(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, 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)
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:2 370(Kj) 567(KCal) F: 24(g)Kol: 64(g)Sz: 62(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,45(g)	Karalábéleves (Móra) (01,07,03,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (01,03,07.) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) E:2 711(Kj) 648(KCal) F: 40(g)Kol: 96(g)Sz: 77(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:5,57(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Sertéssasírt (Móra) (03,01.) Banán (Móra) E:2 305(Kj) 552(KCal) F: 20(g)Kol: 72(g)Sz: 72(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,64(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Budapest tokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 516(Kj) 602(KCal) F: 22(g)Kol: 41(g)Sz: 77(g) Zsir: 21(g)Cuk: 15(g)Só:2,11(g)	Szárazbabeleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (01,07.) E:2 614(Kj) 625(KCal) F: 24(g)Kol: 31(g)Sz:101(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:1,89(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)	Vajas-mézes t.ő.kenyér (Móra) (01,07.) Alma (Móra) E:1 841(Kj) 440(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 63(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(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)	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)	Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:1 268(Kj) 303(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g)