

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 Erdegyümölcsös 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) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (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) 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) Zsir: 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) Zsir: 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) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ébéd Zellerkrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:2 701(Kj) 646(KCal) F: 27(g)Kol: 73(g)Sz: 73(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)	Karalábéleves (Móra) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) E:3 140(Kj) 751(KCal) F: 45(g)Kol:109(g)Sz: 93(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,59(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Sertéssasirt (Móra) (01,03.) Banán (Móra) E:2 581(Kj) 617(KCal) F: 22(g)Kol: 87(g)Sz: 77(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,14(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Budapest tokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 963(Kj) 709(KCal) F: 27(g)Kol: 50(g)Sz: 93(g) Zsir: 24(g)Cuk: 20(g)Só:2,32(g)	Szárazbabweles (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (01,07.) E:3 191(Kj) 763(KCal) F: 31(g)Kol: 43(g)Sz:123(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:2,19(g)
Úzsonna 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)	Vajas-mézes t.ő. kenyér (Móra) (01,07.) Alma (Móra) E:2 039(Kj) 488(KCal) F: 8(g)Kol: 46(g)Sz: 73(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(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:1 529(Kj) 366(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:1 901(Kj) 455(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g)