

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.02.13 - 2023.02.19.

<i>Hétfő</i> 2023.02.13	<i>Kedd</i> 2023.02.14.	<i>Szerda</i> 2023.02.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.16.	<i>Péntek</i> 2023.02.17.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) Üborka (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.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 373(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 8(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 Paradicsom leves (Móra) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 332(Kj) 558(KCal) F: 18(g)Kol: 33(g)Sz: 71(g) Zsir: 20(g)Cuk: 14(g)Só:4,57(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 897(Kj) 693(KCal) F: 43(g)Kol: 84(g)Sz: 85(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,80(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07.) Burgonyapüré (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 317(Kj) 554(KCal) F: 31(g)Kol: 62(g)Sz: 70(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:5,63(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (01,12,03,07,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Narancs (Móra) E:2 271(Kj) 543(KCal) F: 20(g)Kol: 12(g)Sz: 77(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:5,01(g)	Bakonyi betyárleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,01,07.) E:2 185(Kj) 523(KCal) F: 21(g)Kol:141(g)Sz: 72(g) Zsir: 16(g)Cuk: 22(g)Só:2,02(g)
Üzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtos croissant (Móra) (01,07,03.) E:1 787(Kj) 427(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 022(Kj) 245(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)	Krémtúró(Móra) 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)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Üborka (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)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 590(Kj) 380(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)