

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.02.20 - 2023.02.26.

<i>Hétfő</i> 2023.02.20	<i>Kedd</i> 2023.02.21.	<i>Szerda</i> 2023.02.22.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.23.	<i>Péntek</i> 2023.02.24.
Tízórai Erdegyümölcsös 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.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,09(g)	Erdegyümölcsös 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)		
Ebéd Karábékremleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rakott zöldséges bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Narancs (Móra) E:2 599(Kj) 622(KCal) F: 27(g)Kol: 28(g)Sz: 78(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:2,33(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,12,03,09,10.) Fűszeres csirkemellesíkok (Móra) (01.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 516(Kj) 602(KCal) F: 37(g)Kol: 66(g)Sz: 67(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:4,54(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:2 686(Kj) 643(KCal) F: 26(g)Kol: 8(g)Sz: 81(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:4,05(g)		
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,07.) E:1 580(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)		