

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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)törlesű 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.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 989(Kj) 476(KCal) F: 19(g)Kol: 25(g)Sz: 75(g) Zsir: 18(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű 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)		
Ebéd Karalábékrémleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rakott zöldséges bulgur (Móra) (07,01,03,09,10.) Narancs (Móra) E:3 108(Kj) 744(KCal) F: 32(g)Kol: 33(g)Sz: 97(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:2,90(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (12,01,07,03,09,10.) Fűszeres csirkemellcsikok(Móra) (01.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 995(Kj) 716(KCal) F: 41(g)Kol: 74(g)Sz: 78(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:4,94(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:3 053(Kj) 730(KCal) F: 30(g)Kol: 10(g)Sz: 93(g) Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só:4,37(g)		
Úzsonna 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:1 514(Kj) 362(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(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)		