

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.02.27 - 2023.03.05.

<i>Hétfő</i> 2023.02.27	<i>Kedd</i> 2023.02.28.	<i>Szerda</i> 2023.03.01.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.02.	<i>Péntek</i> 2023.03.03.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 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) Zsír: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01.) E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 46(g) Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,06(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Kakaó (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsír: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)
Ebéd Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 452(Kj) 587(KCal) F: 23(g)Kol: 53(g)Sz: 89(g) Zsír: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,84(g)	Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 313(Kj) 553(KCal) F: 27(g)Kol:153(g)Sz: 58(g) Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,38(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,09,07,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 609(Kj) 624(KCal) F: 34(g)Kol: 43(g)Sz: 68(g) Zsír: 22(g)Cuk: 3(g)Só:3,24(g)	Lebbensleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01.) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 397(Kj) 573(KCal) F: 24(g)Kol: 47(g)Sz: 83(g) Zsír: 15(g)Cuk: 21(g)Só:3,29(g)	Csirkeguleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Baracklekváros gombóc (Móra) (01.) E:2 887(Kj) 691(KCal) F: 24(g)Kol: 12(g)Sz:112(g) Zsír: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,23(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(Móra) (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 225(Kj) 293(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Krémtúró(Móra) Kifli, korpás (Móra) (01,07.) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Barna magvas zsemle (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 473(Kj) 352(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(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) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)