

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (01,06,07.) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 53(g) Zsír: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Kakaó (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 823(Kj) 675(KCal) F: 27(g)Kol: 62(g)Sz:102(g) Zsír: 16(g)Cuk: 9(g)Só:2,13(g)	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 775(Kj) 664(KCal) F: 34(g)Kol:202(g)Sz: 68(g) Zsír: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:3 037(Kj) 727(KCal) F: 38(g)Kol: 50(g)Sz: 79(g) Zsír: 26(g)Cuk: 4(g)Só:4,39(g)	Lebbencsleves(Móra) (01,03,12,07,09,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (01,07.) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 703(Kj) 647(KCal) F: 26(g)Kol: 53(g)Sz: 93(g) Zsír: 17(g)Cuk: 24(g)Só:3,77(g)	Csirkeguleves (Móra) (07,10,01,03,09.) Baracklekváros gombóc (Móra) (01.) E:3 129(Kj) 749(KCal) F: 27(g)Kol: 16(g)Sz:119(g) Zsír: 16(g)Cuk: 8(g)Só:3,05(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:2 421(Kj) 579(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(Móra) (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 381(Kj) 330(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Krémtúró(Móra) (07.) 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) (01.) 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:1 529(Kj) 366(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)