

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2023.03.06 - 2023.03.12.

<i>Hétfő</i> 2023.03.06	<i>Kedd</i> 2023.03.07.	<i>Szerda</i> 2023.03.08.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.09.	<i>Péntek</i> 2023.03.10.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (zöldfűszerezés) t.örlésű kenyér (01,07.) 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.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 552(Kj) 371(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 65(g) Zsír: 9(g)Cuk: 14(g)Só:0,27(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,07.) E:1 585(Kj) 379(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 57(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ébéd Zellerkrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rizseshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:2 581(Kj) 618(KCal) F: 24(g)Kol: 46(g)Sz: 83(g) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Burgonyapüré(Móra) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) E:2 838(Kj) 679(KCal) F: 46(g)Kol:112(g)Sz: 77(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:4,55(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Szárzabab főzelék (Móra) (10,01,03,07,09.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:3 193(Kj) 764(KCal) F: 46(g)Kol: 65(g)Sz: 94(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,51(g)	Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (07,03,01.) Alma (Móra) E:3 140(Kj) 751(KCal) F: 44(g)Kol:101(g)Sz: 86(g) Zsír: 24(g)Cuk: 2(g)Só:2,36(g)	Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra) (07,01,03,09,10.) Tejespite baracklekvárral(Móra) E:2 329(Kj) 557(KCal) F: 25(g)Kol:144(g)Sz: 82(g) Zsír: 14(g)Cuk: 16(g)Só:1,53(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtos croissant (Móra) (01,07,03.) E:2 633(Kj) 630(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,75(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Alma (Móra) E:1 709(Kj) 409(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 704(Kj) 408(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 71(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)