

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.03.13 - 2023.03.19.

<i>Hétfő</i> 2023.03.13	<i>Kedd</i> 2023.03.14.	<i>Szerda</i> 2023.03.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.16.	<i>Péntek</i> 2023.03.17.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)törlesű 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.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 373(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g)		Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01,03,09,10,) Narancs (Móra) E:2 245(Kj) 537(KCal) F: 19(g)Kol: 29(g)Sz: 68(g) Zsir: 19(g)Cuk: 14(g)Só:3,57(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,12,03,09,10,) Csirkepaprikás (Móra) (07.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 172(Kj) 520(KCal) F: 19(g)Kol: 39(g)Sz: 66(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:4,54(g)		Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Burgonya főzelék (Móra) (01,03,07,09,10,12,) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:1 969(Kj) 471(KCal) F: 18(g)Kol: 60(g)Sz: 58(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:5,14(g)	Gulyásleves (Móra) (09,12,03,01,07,10,) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) E:2 751(Kj) 658(KCal) F: 24(g)Kol: 68(g)Sz:100(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:2,02(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01,) Retek (Móra) E:1 464(Kj) 350(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)		Sonkás szendvics (Móra) (07,01,) Uborka (Móra) E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	Májas törlesű kenyér (Móra) (06,01,) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 582(Kj) 378(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)