

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 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,) Briós(Móra) (01,07,03,) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g)		Tej (Móra) (07,) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03,) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07,) Kifli (Móra) (01,07,) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ébéd Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10,) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01,03,09,10,) Narancs (Móra) E:2 682(Kj) 642(KCal) F: 23(g)Kol: 34(g)Sz: 84(g) Zsir: 22(g)Cuk: 16(g)Só:3,56(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (12,01,07,03,09,10,) Csirkepaprikás(Móra) (07,) Tészta köret (Móra) (01,03,) Csemege uborka (Móra) E:2 635(Kj) 630(KCal) F: 23(g)Kol: 46(g)Sz: 77(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:4,94(g)		Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10,) Pulykafasírt (Móra) (01,03,) Alma (Móra) E:2 222(Kj) 532(KCal) F: 20(g)Kol: 73(g)Sz: 63(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:4,64(g)	Gulyásleves (Móra) (01,03,07,09,10,12,) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03,) E:3 205(Kj) 767(KCal) F: 27(g)Kol: 73(g)Sz: 116(g) Zsir: 19(g)Cuk: 12(g)Só:4,04(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07,) Túrós batyu (Móra) (01,07,03,) E:1 919(Kj) 459(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01,) Retek (Móra) E:1 640(Kj) 392(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)		Sonkás szendvics (Móra) (07,01,) Uborka (Móra) E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Májas törlesű kenyér (Móra) (01,06,) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 760(Kj) 421(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 71(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)