

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.03.20 - 2023.03.26.

<i>Hétfő</i> 2023.03.20	<i>Kedd</i> 2023.03.21.	<i>Szerda</i> 2023.03.22.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.23.	<i>Péntek</i> 2023.03.24.
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.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsír: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,07.) E:1 522(Kj) 364(KCal) F: 14(g)Kol: 26(g)Sz: 56(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd Karfiollevés tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Lasagna (Móra) (09,01,07,03.) E:2 642(Kj) 632(KCal) F: 34(g)Kol:101(g)Sz: 68(g) Zsír: 25(g)Cuk: 4(g)Só:2,20(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Paprikás burgonya virslivel(Móra) (06,12,01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) E:2 063(Kj) 493(KCal) F: 15(g)Kol: 54(g)Sz: 60(g) Zsír: 20(g)Cuk: 15(g)Só:0,74(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejszínes gombás csirke (Móra) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 395(Kj) 573(KCal) F: 36(g)Kol: 73(g)Sz: 65(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,14(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Sós kamartás burgonyával (Móra) (01,07,12,03,09,10.) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:3 200(Kj) 766(KCal) F: 29(g)Kol: 51(g)Sz:105(g) Zsír: 24(g)Cuk: 26(g)Só:3,52(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,01,07.) E:2 197(Kj) 526(KCal) F: 22(g)Kol:137(g)Sz: 73(g) Zsír: 15(g)Cuk: 22(g)Só:2,03(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(M (01,07.) Alma (Móra) E:1 403(Kj) 336(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Barna magvas zsemle (Móra) 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)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 025(Kj) 245(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 33(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 915(Kj) 458(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)