

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (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.) 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) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 344(Kj) 321(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(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, olasz (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)
Ebéd Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Lasagna (Móra) (07,03,01,09.) E:3 063(Kj) 733(KCal) F: 37(g)Kol:111(g)Sz: 81(g) Zsír: 29(g)Cuk: 6(g)Só:2,74(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Paprikás burgonya virslivel (Móra) (06,01,03,07,09,10,12.) Csemege uborka (Móra) E:2 609(Kj) 624(KCal) F: 19(g)Kol: 69(g)Sz: 76(g) Zsír: 25(g)Cuk: 20(g)Só:0,98(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejszínes gombás csirke (Móra) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 885(Kj) 690(KCal) F: 44(g)Kol: 88(g)Sz: 76(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só:3,87(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Sóskamártás burgonyával(Móra) (01,03,07,09,10,12.) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:3 568(Kj) 854(KCal) F: 31(g)Kol: 57(g)Sz:118(g) Zsír: 27(g)Cuk: 31(g)Só:4,13(g)	Legényfogóleves (Móra) (10,01,03,07,09.) Meggyes piskóta (Móra) (01,07,03.) E:2 313(Kj) 553(KCal) F: 25(g)Kol:141(g)Sz: 76(g) Zsír: 15(g)Cuk: 22(g)Só:2,05(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:1 556(Kj) 372(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 49(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Barna magvas 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)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 39(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 092(Kj) 500(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)