

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.03.27 - 2023.04.02.

<i>Hétfő</i> 2023.03.27	<i>Kedd</i> 2023.03.28.	<i>Szerda</i> 2023.03.29.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.30.	<i>Péntek</i> 2023.03.31.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(zöldfűszeres)t.örlesű kenyér(M (07,01.) 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.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsír: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 201(Kj) 287(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Barna magvas zsemle (Móra) E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsír: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)
Ebéd Zöldséges árpagyőgye leves(Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (10,07,09,01,03.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 531(Kj) 605(KCal) F: 26(g)Kol: 68(g)Sz: 76(g) Zsír: 21(g)Cuk: 4(g)Só:4,31(g)	Tárkonyos burgonya leves (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 479(Kj) 593(KCal) F: 23(g)Kol: 97(g)Sz: 88(g) Zsír: 15(g)Cuk: 14(g)Só:4,52(g)	Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejszínes-zöldséges halragu (Móra) (04,07,01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 220(Kj) 531(KCal) F: 25(g)Kol:140(g)Sz: 48(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,18(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Zöldbab főzelék (Móra) (01,12,03,07,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 295(Kj) 549(KCal) F: 20(g)Kol: 12(g)Sz: 79(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só:5,02(g)	Húsgombóc leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:3 010(Kj) 720(KCal) F: 23(g)Kol: 45(g)Sz:121(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,51(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)	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) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Krémtúró(Móra) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (01,07.) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 65(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:1 453(Kj) 348(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 57(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)