

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.04.03 - 2023.04.09.

<i>Hétfő</i> 2023.04.03	<i>Kedd</i> 2023.04.04.	<i>Szerda</i> 2023.04.05.	<i>Csütörtök</i> 2023.04.06.	<i>Péntek</i> 2023.04.07.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlésű 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)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 391(Kj) 333(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g)	
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) Rakott brokkoli (Móra) (01,03,07,09,10.) Banán (Móra) E:2 381(Kj) 570(KCal) F: 23(g)Kol: 28(g)Sz: 70(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:3,44(g)	Zöldborsó leves (Móra) (01,07,03,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (01,03,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 581(Kj) 617(KCal) F: 40(g)Kol: 96(g)Sz: 66(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,56(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Bakonyi sertésragu (Móra) (01,07,03,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 813(Kj) 673(KCal) F: 31(g)Kol: 79(g)Sz: 78(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:3,24(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 568(Kj) 614(KCal) F: 27(g)Kol: 48(g)Sz: 79(g) Zsir: 19(g)Cuk: 17(g)Só:5,02(g)	
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Alma (Móra) E:1 247(Kj) 298(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	