

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 (Mór (01,07.) 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)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g)		
Ébéd Zellerkrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rakott brokkoli (Móra) (01,03,07,09,10.) Banán (Móra) E:2 804(Kj) 671(KCal) F: 27(g)Kol: 33(g)Sz: 80(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,56(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 958(Kj) 708(KCal) F: 45(g)Kol:108(g)Sz: 77(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,56(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Bakonyi sertésragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 351(Kj) 802(KCal) F: 37(g)Kol: 96(g)Sz: 90(g) Zsír: 36(g)Cuk: 0(g)Só:3,75(g)		
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsír: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Alma (Móra) E:1 383(Kj) 331(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(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) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)		