

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.04.10 - 2023.04.16.

<i>Hétfő</i> 2023.04.10	<i>Kedd</i> 2023.04.11.	<i>Szerda</i> 2023.04.12.	<i>Csütörtök</i> 2023.04.13.	<i>Péntek</i> 2023.04.14.
Tízórai	Kakaó (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 237(Kj) 296(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,20(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (01,07.) Retek (Móra) E:1 465(Kj) 350(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g)	Tej (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:1 730(Kj) 414(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 38(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd	Lebbensleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Finomfőzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Fasírtgolyó (Móra) (06,01.) E:2 553(Kj) 611(KCal) F: 25(g)Kol: 16(g)Sz: 62(g) Zsir: 28(g)Cuk: 10(g)Só:4,67(g)	Zöldbableves (tejfőlé)(Móra) (07,01,12,03,09,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 245(Kj) 537(KCal) F: 21(g)Kol: 32(g)Sz: 57(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:5,38(g)	Karalábéleves (Móra) (01,07,03,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07.) Burgonyapüré (Móra) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) Alma (Móra) E:2 311(Kj) 553(KCal) F: 31(g)Kol: 62(g)Sz: 72(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:5,53(g)	Gulyásleves (Móra) (09,12,03,01,07,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) E:2 523(Kj) 603(KCal) F: 29(g)Kol: 69(g)Sz: 94(g) Zsir: 11(g)Cuk: 17(g)Só:1,47(g)
Uzsonna	Májas t.őrlésű kenyér (Móra) (06,01.) Uborka (Móra) E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)	Krémtúró(Móra) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(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)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Barna magvas zsemle (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 473(Kj) 352(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g)