

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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		Erdegyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (01,07)) Retek (Móra) E:1 623(Kj) 388(KCal) F: 15(g)Kol: 21(g)Sz: 51(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g)	Tej (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:1 793(Kj) 429(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás(Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ebéd		Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (12,01,07,03,09,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 699(Kj) 646(KCal) F: 26(g)Kol: 41(g)Sz: 68(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:5,47(g)	Karalábéleves (Móra) Rántott halfilé (Móra) (01,03,04,07.) Burgonyapüré(Móra) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) Alma (Móra) E:2 556(Kj) 611(KCal) F: 35(g)Kol: 71(g)Sz: 79(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:4,05(g)	Gulyásleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) E:2 825(Kj) 676(KCal) F: 32(g)Kol: 76(g)Sz:105(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:2,99(g)
Uzsonna		Krémtúrós(Móra) (07.) 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:1 529(Kj) 366(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Barna magvas zsemle (Móra) (01.) 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)