

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.05.01 - 2023.05.07.

<i>Hétfő</i> 2023.05.01	<i>Kedd</i> 2023.05.02.	<i>Szerda</i> 2023.05.03.	<i>Csütörtök</i> 2023.05.04.	<i>Péntek</i> 2023.05.05.
Tízórai	Kakaó (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 373(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (01,07.) Uborka (Móra) E:1 352(Kj) 323(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)
Ebéd	Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 353(Kj) 563(KCal) F: 22(g)Kol:156(g)Sz: 63(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:5,07(g)	Karalábéleves (Móra) (01,07,03,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (01,03,07.) Burgonyapüré (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 355(Kj) 563(KCal) F: 39(g)Kol:100(g)Sz: 62(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:5,05(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (01,12,03,07,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 751(Kj) 658(KCal) F: 35(g)Kol: 43(g)Sz: 66(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,51(g)	Csirkemájgombóclevés (Móra) (01,03,07,09,10.) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) E:2 895(Kj) 693(KCal) F: 23(g)Kol: 65(g)Sz:111(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:3,02(g)
Úzsonna	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 355(Kj) 324(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, korpás (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)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Retek (Móra) E:1 178(Kj) 282(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	Sajtkrém t.őrlésű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 025(Kj) 245(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)