

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (01,07.) Uborka (Móra) E:1 511(Kj) 361(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 782(Kj) 666(KCal) F: 27(g)Kol:207(g)Sz: 72(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:5,57(g)	Karalábéleves (Móra) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Burgonyapüré(Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 674(Kj) 640(KCal) F: 43(g)Kol:113(g)Sz: 72(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,07(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10,12.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:3 101(Kj) 742(KCal) F: 40(g)Kol: 47(g)Sz: 75(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:5,02(g)	Csirkemájgombóclevés (Móra) (03,01,07,09,10.) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) E:3 497(Kj) 837(KCal) F: 27(g)Kol: 78(g)Sz:130(g) Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só:3,54(g)
Úzsonna	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Jégsapretek (Móra) E:1 534(Kj) 367(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(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:1 314(Kj) 314(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Sajtkrémis t.őrlésű kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 39(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)