

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.05.08 - 2023.05.14.

<i>Hétfő</i> 2023.05.08	<i>Kedd</i> 2023.05.09.	<i>Szerda</i> 2023.05.10.	<i>Csütörtök</i> 2023.05.11.	<i>Péntek</i> 2023.05.12.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 201(Kj) 287(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(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 (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)
Ébéd Zöldborsó leves (Móra) (01,07,03,09,10.) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) E:2 242(Kj) 536(KCal) F: 25(g)Kol: 54(g)Sz: 75(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) Tejszínes gombás pulyka (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 647(Kj) 633(KCal) F: 24(g)Kol: 27(g)Sz: 71(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:3,37(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Tavaszi saláta (Móra) E:2 329(Kj) 557(KCal) F: 30(g)Kol: 58(g)Sz: 68(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:5,12(g)	Grízgaluska leves (Móra) (09,01,03,07,10.) Almamártás (Móra) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 299(Kj) 550(KCal) F: 25(g)Kol: 65(g)Sz: 79(g) Zsir: 17(g)Cuk: 20(g)Só:2,26(g)	Palóclevés (Móra) Meggyes piskóta (Móra) (03,01,07.) E:2 378(Kj) 569(KCal) F: 20(g)Kol:142(g)Sz: 76(g) Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só:2,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Retek (Móra) E:1 334(Kj) 319(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 37(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Krémtúró(Móra) Kifli, olasz (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)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 697(Kj) 406(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 73(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)