

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.05.15 - 2023.05.21.

<i>Hétfő</i> 2023.05.15	<i>Kedd</i> 2023.05.16.	<i>Szerda</i> 2023.05.17.	<i>Csütörtök</i> 2023.05.18.	<i>Péntek</i> 2023.05.19.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra (07,01.) 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.) 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)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 357(Kj) 325(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 Zellerkrém leves (Móra) Rakott bulguros karfiol (Móra) Banán (Móra) E:2 454(Kj) 587(KCal) F: 23(g)Kol: 35(g)Sz: 69(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,46(g)	Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (07,01,03.) Alma (Móra) E:2 681(Kj) 641(KCal) F: 39(g)Kol: 87(g)Sz: 75(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:2,21(g)	Zöldséges árpagyögyleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Sertésfasírt (Móra) (03,01.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 569(Kj) 615(KCal) F: 24(g)Kol: 71(g)Sz: 82(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,29(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Mexikói pulykatokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 793(Kj) 668(KCal) F: 22(g)Kol: 30(g)Sz: 86(g) Zsir: 24(g)Cuk: 15(g)Só:3,53(g)	Fejttettableves (Móra) (12,01,09,03,07,10.) Sajtos tortellini (Móra) (07,03,01,09.) E:2 461(Kj) 589(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 89(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:5,37(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtos croassant (Móra) (01,07,03.) E:1 787(Kj) 427(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Retek (Móra) E:1 464(Kj) 350(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,05.) E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 590(Kj) 380(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)