

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2023.05.22 - 2023.05.28.

<i>Hétfő</i> 2023.05.22	<i>Kedd</i> 2023.05.23.	<i>Szerda</i> 2023.05.24.	<i>Csütörtök</i> 2023.05.25.	<i>Péntek</i> 2023.05.26.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrém (zöldfűszerezés) t.örlésű kenyér (01,07.) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (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)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (01,06,07.) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) 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 Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 714(Kj) 649(KCal) F: 26(g)Kol: 43(g)Sz: 67(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:5,52(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Lecsós aprópecsenye (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:3 304(Kj) 790(KCal) F: 33(g)Kol: 58(g)Sz:105(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:5,02(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (12,01,07,03,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 936(Kj) 702(KCal) F: 36(g)Kol: 48(g)Sz: 77(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,34(g)	Lebbencsleves(Móra) (01,03,12,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:2 996(Kj) 717(KCal) F: 29(g)Kol: 15(g)Sz: 89(g) Zsir: 25(g)Cuk: 8(g)Só:4,35(g)	Pulykahúsleves (Móra) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:2 423(Kj) 580(KCal) F: 27(g)Kol: 58(g)Sz: 83(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:2,33(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Pizzás csiga (Móra) E:2 633(Kj) 630(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 37(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(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)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M(01,07.) Uborka (Móra) E:1 376(Kj) 329(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	T.ő.szilvás papucs (Móra) (01,05,08.) E:1 262(Kj) 302(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 3(g)Cuk: 23(g)Só:0,90(g)