

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.05.29 - 2023.06.04.

<i>Hétfő</i> 2023.05.29	<i>Kedd</i> 2023.05.30.	<i>Szerda</i> 2023.05.31.	<i>Csütörtök</i> 2023.06.01.	<i>Péntek</i> 2023.06.02.
Tízórai	Kakaó (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 162(Kj) 278(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(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	Zöldborsó leves (Móra) (01,07,03,09,10.) Rizseshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) Alma (Móra) E:2 307(Kj) 552(KCal) F: 23(g)Kol: 36(g)Sz: 79(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g)	Karfiolkrem leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Bakonyi pulykaragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 642(Kj) 632(KCal) F: 25(g)Kol: 30(g)Sz: 59(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:4,79(g)	Grizgaluska leves (Móra) (09,01,03,07,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01.) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 27(g)Kol: 80(g)Sz: 80(g) Zsir: 19(g)Cuk: 20(g)Só:2,97(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Burgonyás tészta (Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 073(Kj) 496(KCal) F: 21(g)Kol: 42(g)Sz: 63(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,53(g)
Uzsonna	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)	Krémtúró(Móra) Kifli (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)	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)	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)