

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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:1 858(Kj) 445(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 46(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,38(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(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	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Rizseshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) Alma (Móra) E:2 752(Kj) 658(KCal) F: 28(g)Kol: 45(g)Sz: 90(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g)	Karfiolkrem leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Bakonyi pulykaragu (Móra) (01,07,03,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 017(Kj) 722(KCal) F: 29(g)Kol: 34(g)Sz: 70(g) Zsir: 34(g)Cuk: 4(g)Só:4,65(g)	Grizgaluska leves (Móra) Gyümölcsmártás (Móra) (01,07.) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 792(Kj) 668(KCal) F: 31(g)Kol: 95(g)Sz: 95(g) Zsir: 23(g)Cuk: 24(g)Só:3,58(g)	Legényfogóleves (Móra) (10,01,03,07,09.) Burgonyás tészta (Móra) (12,01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 487(Kj) 595(KCal) F: 26(g)Kol: 51(g)Sz: 76(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,55(g)
Uzsonna	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Krémtúró(Móra)(07.) Kifli (Móra) 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:1 203(Kj) 288(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M(01,07.) Retek (Móra) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 15(g)Kol: 21(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)