

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.06.05 - 2023.06.11.

<i>Hétfő</i> 2023.06.05	<i>Kedd</i> 2023.06.06.	<i>Szerda</i> 2023.06.07.	<i>Csütörtök</i> 2023.06.08.	<i>Péntek</i> 2023.06.09.
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.) E:1 339(Kj) 320(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás (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)
Ebéd Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rakott zöldséges bulgur (Móra) E:2 237(Kj) 535(KCal) F: 27(g)Kol:152(g)Sz: 57(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,65(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Csirkepaprikás (Móra) (07.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 462(Kj) 589(KCal) F: 20(g)Kol: 39(g)Sz: 85(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:3,74(g)	Karalábéleves (Móra) (01,07,03,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07.) Burgonyapüré (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 240(Kj) 536(KCal) F: 31(g)Kol: 62(g)Sz: 70(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:6,43(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (01,12,03,07,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 946(Kj) 705(KCal) F: 36(g)Kol: 43(g)Sz: 77(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,51(g)	Sertéshúsleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:2 868(Kj) 686(KCal) F: 22(g)Kol: 21(g)Sz:115(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:2,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ő.szilvás papucs (Móra) (01,05,08.) E:1 782(Kj) 426(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsir: 9(g)Cuk: 23(g)Só:0,90(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) Zsemle (Móra) (01.) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Sonkás szendvics (Móra) (01,07.) Uborka (Móra) E: 787(Kj) 188(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(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)