

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2023.06.12 - 2023.06.18.

<i>Hétfő</i> 2023.06.12	<i>Kedd</i> 2023.06.13.	<i>Szerda</i> 2023.06.14.	<i>Csütörtök</i> 2023.06.15.	<i>Péntek</i> 2023.06.16.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrém (zöldfűszerezés) t.örlesű kenyér (01,07.) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 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) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Uborka (Móra) E:1 511(Kj) 361(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás(Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ébéd Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadás mártás sertéshússal (Móra) (01,03,07,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 021(Kj) 723(KCal) F: 29(g)Kol: 77(g)Sz: 89(g) Zsír: 27(g)Cuk: 5(g)Só:5,02(g)	Paradisom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 769(Kj) 662(KCal) F: 32(g)Kol: 38(g)Sz: 83(g) Zsír: 21(g)Cuk: 16(g)Só:3,90(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (12,01,07,03,09,10.) Paprikás burgonya virslivel (Móra) (06,01,03,07,09,10,12.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) E:2 550(Kj) 610(KCal) F: 21(g)Kol: 65(g)Sz: 56(g) Zsír: 31(g)Cuk: 0(g)Só:3,01(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) Zsír: 25(g)Cuk: 8(g)Só:4,35(g)	Fejtettbableves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:3 119(Kj) 746(KCal) F: 25(g)Kol: 36(g)Sz:125(g) Zsír: 14(g)Cuk: 17(g)Só:3,29(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) E:1 919(Kj) 459(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsír: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Retek (Móra) E:1 314(Kj) 314(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Krémtúrós(Móra) (07.) Kifli (Móra) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Májás t.örlesű kenyér (Móra) (01,06.) Fehérpaprika (Móra) E:1 225(Kj) 293(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 40(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)	Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,05.) E: 673(Kj) 161(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 10(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g)