

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2023.08.28 - 2023.09.03.

<i>Hétfő</i> 2023.08.28	<i>Kedd</i> 2023.08.29.	<i>Szerda</i> 2023.08.30.	<i>Csütörtök</i> 2023.08.31.	<i>Péntek</i> 2023.09.01.
Tízórai				Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) 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)
Ebéd Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Tarhonyáshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) E:2 533(Kj) 606(KCal) F: 27(g)Kol: 71(g)Sz: 63(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Őszibarack (Móra) E:2 975(Kj) 712(KCal) F: 33(g)Kol: 38(g)Sz: 94(g) Zsír: 21(g)Cuk: 16(g)Só:3,90(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (01,03,04,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Tavaszi saláta (Móra) E:2 705(Kj) 647(KCal) F: 34(g)Kol: 67(g)Sz: 82(g) Zsír: 19(g)Cuk: 10(g)Só:5,14(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Fasírtgolyó (Móra) (06,01.) E:2 845(Kj) 681(KCal) F: 36(g)Kol: 27(g)Sz: 71(g) Zsír: 33(g)Cuk: 9(g)Só:4,86(g)	Gulyásleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Tejbegríz kakaó,fahéj szóráttal (Móra) (07,01.) E:2 688(Kj) 643(KCal) F: 33(g)Kol: 82(g)Sz: 94(g) Zsír: 13(g)Cuk: 17(g)Só:3,29(g)
Úzsonna				Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 168(Kj) 279(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 40(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)