

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.09.04 - 2023.09.10.

<i>Hétfő</i> 2023.09.04	<i>Kedd</i> 2023.09.05.	<i>Szerda</i> 2023.09.06.	<i>Csütörtök</i> 2023.09.07.	<i>Péntek</i> 2023.09.08.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) 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.) Fehérpaprika (Móra) E:1 373(Kj) 328(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 42(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, olasz (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)	Zöldborsó leves (Móra) (01,07,03,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (01,03,07.) Burgonyapüré (Móra) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) E:2 462(Kj) 589(KCal) F: 41(g)Kol:100(g)Sz: 67(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:5,05(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 378(Kj) 569(KCal) F: 25(g)Kol: 63(g)Sz: 65(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:5,07(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Tökfőzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Őszibarack (Móra) E:2 103(Kj) 503(KCal) F: 17(g)Kol: 12(g)Sz: 72(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:5,00(g)	Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejespite baracklekvárral(Móra) E:2 371(Kj) 567(KCal) F: 25(g)Kol:145(g)Sz: 86(g) Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só:2,05(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Paradicsom (Móra) E:1 415(Kj) 339(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(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) (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)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.) Paradicsom (Móra) E:1 082(Kj) 259(KCal) F: 10(g)Kol: 56(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)