

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Fehérpaprika (Móra) E:1 539(Kj) 368(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 48(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ebéd Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Rakott zöldséges bulgur (Móra) E:2 771(Kj) 663(KCal) F: 33(g)Kol:198(g)Sz: 71(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:2,87(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Burgonyapüré(Móra) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) E:2 838(Kj) 679(KCal) F: 46(g)Kol:112(g)Sz: 77(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:4,55(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 823(Kj) 675(KCal) F: 31(g)Kol: 77(g)Sz: 74(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,96(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Tökfőzelék (Móra) (07,01,03,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Őszibarack (Móra) E:2 401(Kj) 574(KCal) F: 20(g)Kol: 15(g)Sz: 80(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:5,01(g)	Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra) (01,03,09,07,10.) Tejespite baracklekvárral(Móra) E:2 459(Kj) 588(KCal) F: 27(g)Kol:147(g)Sz: 88(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:2,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) E:1 919(Kj) 459(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Paradicsom (Móra) E:1 601(Kj) 383(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) 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:1 203(Kj) 288(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (01,06.) Paradicsom (Móra) E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 12(g)Kol: 67(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)