

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2023.09.11 - 2023.09.17.

<i>Hétfő</i> 2023.09.11	<i>Kedd</i> 2023.09.12.	<i>Szerda</i> 2023.09.13.	<i>Csütörtök</i> 2023.09.14.	<i>Péntek</i> 2023.09.15.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros) t.örlesű kenyér (Móra) (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.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (01,06,07.) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 53(g) Zsír: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 384(Kj) 331(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 45(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(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)
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (12,07,01,03,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 725(Kj) 652(KCal) F: 22(g)Kol: 30(g)Sz: 81(g) Zsír: 25(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Csibefasírt (Móra) (01,03.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Káposzta saláta (Móra) E:2 444(Kj) 585(KCal) F: 28(g)Kol: 82(g)Sz: 66(g) Zsír: 21(g)Cuk: 12(g)Só:4,96(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tésztá köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra) E:3 131(Kj) 749(KCal) F: 37(g)Kol: 48(g)Sz: 88(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,34(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Almamártás (Móra) Sült sertéshús (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 685(Kj) 642(KCal) F: 27(g)Kol: 48(g)Sz: 95(g) Zsír: 16(g)Cuk: 24(g)Só:3,58(g)	Csirkemájgombóclevés (Móra) (03,01,07,09,10.) Fahéjas szelet (Móra) E:3 179(Kj) 760(KCal) F: 24(g)Kol:177(g)Sz: 80(g) Zsír: 37(g)Cuk: 20(g)Só:2,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtos croassant (Móra) (01,07,03.) E:2 633(Kj) 630(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,75(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 230(Kj) 294(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Krémtúró(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)	Szalámis barna zsemle margarinnal(Móra) (01,07.) Paradicsom (Móra) E:1 430(Kj) 342(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,07.) Fehérpaprika (Móra) E:1 403(Kj) 336(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 40(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)