

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.09.18 - 2023.09.24.

<i>Hétfő</i> 2023.09.18	<i>Kedd</i> 2023.09.19.	<i>Szerda</i> 2023.09.20.	<i>Csütörtök</i> 2023.09.21.	<i>Péntek</i> 2023.09.22.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(zöldfűszeres)t.örlésű kenyér(M (07,01.) 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, vajas(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.) Paradicsom (Móra) E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 44(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 (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 Karábéléves (Móra) (01,07,03,09,10.) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) E:2 029(Kj) 485(KCal) F: 22(g)Kol: 54(g)Sz: 69(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:2,62(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) Alma (Móra) E:2 715(Kj) 650(KCal) F: 30(g)Kol: 23(g)Sz: 83(g) Zsir: 26(g)Cuk: 7(g)Só:4,33(g)	Zellerkrém leves (Móra) Hentestokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 238(Kj) 535(KCal) F: 19(g)Kol: 34(g)Sz: 55(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,77(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 369(Kj) 567(KCal) F: 26(g)Kol: 30(g)Sz: 75(g) Zsir: 17(g)Cuk: 15(g)Só:2,33(g)	Sertéshúsleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Baracklekváros gombóc (Móra) (01.) Alma (Móra) E:3 013(Kj) 721(KCal) F: 23(g)Kol: 21(g)Sz:122(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,05.) E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g)	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E: 965(Kj) 231(KCal) F: 12(g)Kol: 15(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) Zsemle (Móra) (01.) Szilva (Móra) E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	Májas t.örlésű kenyér (Móra) (06,01.) Uborka (Móra) E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)