

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 (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.) Kifli, vajas(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)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Paradicsom (Móra) E:1 584(Kj) 379(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 50(g) Zsír: 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) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	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 Karatéleves (Móra) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) E:2 399(Kj) 574(KCal) F: 25(g)Kol: 64(g)Sz: 81(g) Zsír: 15(g)Cuk: 9(g)Só:2,34(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) Alma (Móra) E:3 051(Kj) 730(KCal) F: 34(g)Kol: 27(g)Sz: 95(g) Zsír: 29(g)Cuk: 8(g)Só:4,35(g)	Zellerkrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 636(Kj) 631(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 65(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,99(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 661(Kj) 637(KCal) F: 32(g)Kol: 38(g)Sz: 83(g) Zsír: 18(g)Cuk: 15(g)Só:2,36(g)	Sertéshúsleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Baracklekváros gombóc (Móra) (01.) Alma (Móra) E:3 202(Kj) 766(KCal) F: 24(g)Kol: 23(g)Sz:128(g) Zsír: 16(g)Cuk: 8(g)Só:2,54(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Tönkölös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,05.) E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsír: 15(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g)	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 171(Kj) 280(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) Szilva (Móra) E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(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)	Májas t.örlésű kenyér (Móra) (01,06.) Uborka (Móra) E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 39(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)