

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.09.25 - 2023.10.01.

<i>Hétfő</i> 2023.09.25	<i>Kedd</i> 2023.09.26.	<i>Szerda</i> 2023.09.27.	<i>Csütörtök</i> 2023.09.28.	<i>Péntek</i> 2023.09.29.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 178(Kj) 282(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(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)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 196(Kj) 286(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(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)
Ébéd Fejttettableves (Móra) (12,01,09,03,07,10.) Csikóstokány (Móra) (07,01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) E:2 618(Kj) 626(KCal) F: 23(g)Kol: 35(g)Sz: 69(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:6,04(g)	Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (07,01,03.) Alma (Móra) E:2 681(Kj) 641(KCal) F: 39(g)Kol: 87(g)Sz: 75(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:2,21(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Zöldbab főzelék (Móra) (01,12,03,07,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 786(Kj) 667(KCal) F: 36(g)Kol: 43(g)Sz: 68(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,52(g)	Karfiollevés tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Tejszínes-zöldséges halragu (Móra) (04,07,01.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 711(Kj) 649(KCal) F: 32(g)Kol: 47(g)Sz: 77(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:2,84(g)	Gulyásleves (Móra) (09,12,03,01,07,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) E:2 523(Kj) 603(KCal) F: 29(g)Kol: 69(g)Sz: 94(g) Zsir: 11(g)Cuk: 17(g)Só:1,47(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtos pogácsa (Móra) (07,01,03.) E:2 343(Kj) 561(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(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)	Krémtúró(Móra) Kifli, korpás (Móra) (01,07.) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (01,07.) Fehérpaprika (Móra) E:1 241(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Zala felv.-margarinos rozsos zsemle(Móra) Paradicsom (Móra) E:1 038(Kj) 248(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,73(g)