

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.10.02 - 2023.10.08.

<i>Hétfő</i> 2023.10.02	<i>Kedd</i> 2023.10.03.	<i>Szerda</i> 2023.10.04.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.05.	<i>Péntek</i> 2023.10.06.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) 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.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,09(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 503(Kj) 359(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:1,29(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)
Ebéd Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (10,07,09,01,03.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 592(Kj) 620(KCal) F: 26(g)Kol: 69(g)Sz: 79(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:5,11(g)	Karalábékrémleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Óvári csirkemellfilé (Móra) (07,01.) Burgonyapüré (Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 271(Kj) 543(KCal) F: 38(g)Kol: 57(g)Sz: 46(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:4,12(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 539(Kj) 608(KCal) F: 23(g)Kol:101(g)Sz: 88(g) Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só:4,01(g)	Burgonyaleves, tejfölös (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Alma (Móra) E:2 781(Kj) 665(KCal) F: 39(g)Kol: 38(g)Sz: 69(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:5,57(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,01,07.) E:2 197(Kj) 526(KCal) F: 22(g)Kol:137(g)Sz: 73(g) Zsir: 15(g)Cuk: 22(g)Só:2,03(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,07.) E:1 580(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (01,07.) Paradicsom (Móra) E:1 285(Kj) 307(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) T.ő.almás papucs (Móra) E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,90(g)	Vajas-mézes t.ő.kenyér (Móra) (01,07.) E:1 646(Kj) 394(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)	Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 499(Kj) 359(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 67(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g)