

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) 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.) Túrós batyu (Móra) E:1 989(Kj) 476(KCal) F: 19(g)Kol: 25(g)Sz: 75(g) Zsír: 18(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 692(Kj) 405(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsír: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,50(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (01,03,07,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 021(Kj) 723(KCal) F: 29(g)Kol: 77(g)Sz: 89(g) Zsír: 27(g)Cuk: 5(g)Só:5,02(g)	Karalábékrémleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Óvári csirkemellfilé (Móra) (01,07.) Burgonyapüré(Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 919(Kj) 698(KCal) F: 51(g)Kol: 80(g)Sz: 54(g) Zsír: 30(g)Cuk: 4(g)Só:4,95(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 980(Kj) 713(KCal) F: 26(g)Kol:119(g)Sz:105(g) Zsír: 19(g)Cuk: 24(g)Só:4,02(g)	Burgonyaleves, tejfölös (Móra) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Alma (Móra) E:3 162(Kj) 756(KCal) F: 44(g)Kol: 42(g)Sz: 78(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só:5,10(g)	Legényfogóleves (Móra) (10,01,03,07,09.) Meggyes piskóta (Móra) (01,07,03.) E:2 313(Kj) 553(KCal) F: 25(g)Kol:141(g)Sz: 76(g) Zsír: 15(g)Cuk: 22(g)Só:2,05(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) Zsír: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Paradicsom (Móra) E:1 448(Kj) 347(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 42(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) T.ő.almás papucs (Móra) E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsír: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,90(g)	Vajas-mézes t.ő. kenyér (Móra) (01,07.) E:1 844(Kj) 441(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 63(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 697(Kj) 406(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 73(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)