

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.10.09 - 2023.10.15.

<i>Hétfő</i> 2023.10.09	<i>Kedd</i> 2023.10.10.	<i>Szerda</i> 2023.10.11.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.12.	<i>Péntek</i> 2023.10.13.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra (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.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 373(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 217(Kj) 291(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(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, 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)
Ebéd Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros karfiol (Móra) Alma (Móra) E:2 261(Kj) 541(KCal) F: 19(g)Kol: 29(g)Sz: 68(g) Zsir: 20(g)Cuk: 14(g)Só:3,57(g)	Zöldborsó leves (Móra) (01,07,03,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:3 186(Kj) 762(KCal) F: 44(g)Kol: 75(g)Sz: 88(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:5,73(g)	Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Tavaszi saláta (Móra) E:2 471(Kj) 591(KCal) F: 30(g)Kol: 58(g)Sz: 74(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:5,42(g)	Grízgaluska leves (Móra) (09,01,03,07,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01.) Csibefasírt (Móra) (01,03.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 457(Kj) 588(KCal) F: 30(g)Kol:106(g)Sz: 91(g) Zsir: 16(g)Cuk: 20(g)Só:3,24(g)	Palóclevés (Móra) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) E:2 846(Kj) 681(KCal) F: 20(g)Kol: 47(g)Sz:101(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:3,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Körte (Móra) E:1 535(Kj) 367(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Krémtúró(Móra) Kifli (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)	Zala felv.-margarinos rozsos zsemle(Móra Uborka (Móra) E: 973(Kj) 233(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,73(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 590(Kj) 380(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)