

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) Vajkrém (magyaros) t.örlesű kenyér (Móra) (01,07.) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 365(Kj) 327(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(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) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ébéd Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Rakott bulguros karfiol (Móra) Alma (Móra) E:2 658(Kj) 636(KCal) F: 23(g)Kol: 34(g)Sz: 82(g) Zsir: 23(g)Cuk: 16(g)Só:3,56(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,03,09,01,06,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:3 481(Kj) 833(KCal) F: 48(g)Kol: 79(g)Sz: 93(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:5,29(g)	Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (01,03,04,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Tavaszi saláta (Móra) E:2 859(Kj) 684(KCal) F: 35(g)Kol: 67(g)Sz: 89(g) Zsir: 19(g)Cuk: 12(g)Só:5,14(g)	Grízgaluska leves (Móra) Gyümölcsmártás (Móra) (01,07.) Csibefasírt (Móra) (01,03.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 920(Kj) 699(KCal) F: 36(g)Kol:131(g)Sz:107(g) Zsir: 19(g)Cuk: 25(g)Só:3,86(g)	Palóclevés (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) E:3 266(Kj) 781(KCal) F: 22(g)Kol: 51(g)Sz:116(g) Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só:3,54(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:2 421(Kj) 579(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(Móra) (01,07.) Körte (Móra) E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 56(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli (Móra) 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: 985(Kj) 236(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g)	Sajtkrém t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 704(Kj) 408(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 71(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)