

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.10.16 - 2023.10.22.

<i>Hétfő</i> 2023.10.16	<i>Kedd</i> 2023.10.17.	<i>Szerda</i> 2023.10.18.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.19.	<i>Péntek</i> 2023.10.20.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(zöldfűszeres)t.örlésű kenyér(M (07,01.) Uborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, vajas(Móra) (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) E:1 339(Kj) 320(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(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) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Lasagna (Móra) (09,01,07,03.) Alma (Móra) E:2 667(Kj) 638(KCal) F: 36(g)Kol:114(g)Sz: 74(g) Zsír: 27(g)Cuk: 4(g)Só:2,48(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Bakonyi sertésragu (Móra) (01,07,03,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 678(Kj) 641(KCal) F: 21(g)Kol: 37(g)Sz: 78(g) Zsír: 26(g)Cuk: 15(g)Só:2,24(g)	Zellerkrém leves (Móra) Sült csirkecomb (Móra) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 144(Kj) 513(KCal) F: 17(g)Kol: 11(g)Sz: 60(g) Zsír: 22(g)Cuk: 2(g)Só:5,50(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Kelkáposzta főzelék (Móra) (01,12.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 281(Kj) 546(KCal) F: 27(g)Kol: 48(g)Sz: 62(g) Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,49(g)	Húsgombóclevés (Móra) (01,03,07,09,10.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:3 010(Kj) 720(KCal) F: 23(g)Kol: 45(g)Sz:121(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,51(g)
Uzsonna 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) Zsír: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) Retek (Móra) E:1 464(Kj) 350(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,05.) E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g)	Sonkás-margarinos zsemle(Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 007(Kj) 241(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,74(g)	Májas t.örlésű kenyér (Móra) (06,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 582(Kj) 378(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 65(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)