

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 (zöldfűszerezés)t.örlesű kenyér (01,07.) 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.) Kifli, vajas(Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) E:1 497(Kj) 358(KCal) F: 12(g)Kol: 21(g)Sz: 46(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(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.) Kifli (Móra) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Lasagna (Móra) (07,03,01,09.) Alma (Móra) E:3 139(Kj) 751(KCal) F: 40(g)Kol:126(g)Sz: 91(g) Zsír: 31(g)Cuk: 5(g)Só:2,71(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Bakonyi sertésragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 166(Kj) 757(KCal) F: 27(g)Kol: 46(g)Sz: 94(g) Zsír: 29(g)Cuk: 21(g)Só:2,36(g)	Zellerkrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Sült csirkecomb (Móra) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 501(Kj) 598(KCal) F: 20(g)Kol: 13(g)Sz: 71(g) Zsír: 25(g)Cuk: 2(g)Só:5,12(g)	Lebbencsleves(Móra) (01,03,12,07,09,10.) Kelkáposzta főzelék (Móra) (12,01.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 550(Kj) 610(KCal) F: 31(g)Kol: 53(g)Sz: 67(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:4,97(g)	Húsgombóclevés (Móra) (01,03,07,09,10.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:3 299(Kj) 789(KCal) F: 25(g)Kol: 53(g)Sz:130(g) Zsír: 16(g)Cuk: 12(g)Só:3,02(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) (07,01.) Retek (Móra) E:1 640(Kj) 392(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) 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:1 031(Kj) 247(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,86(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (01,06.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 760(Kj) 421(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 71(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)