

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2023.10.23 - 2023.10.29.

| <i>Hétfő</i><br>2023.10.23 | <i>Kedd</i><br>2023.10.24.                                                                                                                                                                                                                                                                          | <i>Szerda</i><br>2023.10.25.                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Csütörtök</i><br>2023.10.26.                                                                                                                                                                                                                      | <i>Péntek</i><br>2023.10.27.                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>             | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br><b>Fonott kalács (Móra) (01,03,07.)</b><br><br>E:1 253(Kj) 300(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g)                                                                                                                                  | <b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b><br><b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.)</b><br><b>Jégcsapretek (Móra)</b><br><br>E:1 197(Kj) 286(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)                                                                  | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br><b>Pizzás csiga (Móra)</b><br><br>E:2 575(Kj) 616(KCal)<br>F: 17(g)Kol: 26(g)Sz: 55(g)<br>Zsir: 34(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)                                                                                                  | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br><b>Kifli, olasz (Móra) (01,07.)</b><br><br>E:1 244(Kj) 298(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)                                            |
| <b>Ebéd</b>                | <b>Zöldséges árpagyögleves(Móra)</b><br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Burgonya főzelék (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10,12.)<br><b>Panírozott dinók (Móra)</b><br>(01,03,07,06,09,10,11.)<br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:2 493(Kj) 596(KCal)<br>F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g) | <b>Zöldbableves (tejfölös)(Móra)</b><br>(07,01,12,03,09,10.)<br><b>Halpaprikás (Móra) (07,04.)</b><br><b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b><br><b>Csemege uborka (Móra)</b><br><br>E:2 470(Kj) 591(KCal)<br>F: 32(g)Kol: 41(g)Sz: 67(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:3,55(g) | <b>Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Zöldborsós sertéstokány (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><br>E:2 084(Kj) 499(KCal)<br>F: 20(g)Kol:156(g)Sz: 49(g)<br>Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:5,07(g) | <b>Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra)</b><br>(09,01,03,07,10.)<br><b>Tejespite baracklekvárral(Móra)</b><br><br>E:2 264(Kj) 542(KCal)<br>F: 23(g)Kol:142(g)Sz: 82(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:2,04(g) |
| <b>Uzsonna</b>             | <b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra)</b><br><b>Uborka (Móra)</b><br><br>E:1 350(Kj) 323(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)                                                                                                                                          | <b>Krémtúró(Móra)</b><br><b>Zsemle (Móra) (01.)</b><br><br>E:1 512(Kj) 362(KCal)<br>F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)                                                                                                                         | <b>Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (01,07.)</b><br><b>Uborka (Móra)</b><br><br>E:1 220(Kj) 292(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)                                                                       | <b>Vajkrémes(magyaros)t.őrlésű kenyér (Móra (07,01.)</b><br><b>Retek (Móra)</b><br><br>E:1 139(Kj) 272(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)                              |