

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2023.10.23 - 2023.10.29.

<i>Hétfő</i> 2023.10.23	<i>Kedd</i> 2023.10.24.	<i>Szerda</i> 2023.10.25.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.26.	<i>Péntek</i> 2023.10.27.
Tízórai	Kakaó (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 552(Kj) 371(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 65(g) Zsir: 9(g)Cuk: 14(g)Só:0,27(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 344(Kj) 321(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	Tej (Móra) (07.) Pizzás csiga (Móra) E:2 638(Kj) 631(KCal) F: 18(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsir: 35(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(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)
Ebéd	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) Alma (Móra) E:2 680(Kj) 641(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,16(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 936(Kj) 702(KCal) F: 36(g)Kol: 48(g)Sz: 77(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,34(g)	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 526(Kj) 604(KCal) F: 25(g)Kol:207(g)Sz: 60(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:5,57(g)	Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra) (07,01,03,09,10.) Tejespité baracklekvárral(Móra) E:2 329(Kj) 557(KCal) F: 25(g)Kol:144(g)Sz: 82(g) Zsir: 14(g)Cuk: 16(g)Só:1,53(g)
Uzsonna	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 512(Kj) 362(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(01,07.) Uborka (Móra) E:1 376(Kj) 329(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Vajkrémes (magyaros)t.őrlésű kenyér (Mór (01,07.) Retek (Móra) E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)