

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.11.06 - 2023.11.12.

<i>Hétfő</i> 2023.11.06	<i>Kedd</i> 2023.11.07.	<i>Szerda</i> 2023.11.08.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.09.	<i>Péntek</i> 2023.11.10.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra (07,01.) Uborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd Sertéshúsleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Sajtos tortellini (Móra) (07,03,01,09.) Alma (Móra) E:2 385(Kj) 571(KCal) F: 21(g)Kol: 21(g)Sz: 86(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:3,89(g)	Zöldborsó leves (Móra) (01,07,03,09,10.) Paprikás burgonya virslivel(Móra) (06,12,01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) E:2 026(Kj) 485(KCal) F: 18(g)Kol: 52(g)Sz: 47(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,79(g)	Karfiolkrem leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07.) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:2 876(Kj) 688(KCal) F: 33(g)Kol: 59(g)Sz: 85(g) Zsir: 23(g)Cuk: 6(g)Só:5,78(g)	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,03,07,09,10.) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 851(Kj) 682(KCal) F: 34(g)Kol: 38(g)Sz: 82(g) Zsir: 22(g)Cuk: 17(g)Só:5,22(g)	Gulyásleves (Móra) (09,12,03,01,07,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (01,07.) E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 30(g)Kol: 75(g)Sz: 83(g) Zsir: 11(g)Cuk: 17(g)Só:1,67(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,07.) E:1 580(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy E: 921(Kj) 220(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 34(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) Zsemle (Móra) (01.) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Zala felv.-margarinos rozsos zsemle(Móra Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 538(Kj) 368(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,73(g)