

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 (Mór (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.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsír: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,57(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsír: 13(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) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ébéd Sertéshúsleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Sajtos tortellini (Móra) (07,03,01,09.) Alma (Móra) E:2 718(Kj) 650(KCal) F: 27(g)Kol: 37(g)Sz: 92(g) Zsír: 20(g)Cuk: 12(g)Só:4,28(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Paprikás burgonya virslivel (Móra) (06,01,03,07,09,10,12.) Csemege uborka (Móra) E:2 578(Kj) 617(KCal) F: 23(g)Kol: 66(g)Sz: 58(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só:3,01(g)	Karfiolkrem leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (01,03,04,07.) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:3 323(Kj) 795(KCal) F: 38(g)Kol: 67(g)Sz:104(g) Zsír: 24(g)Cuk: 8(g)Só:5,13(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:3 176(Kj) 760(KCal) F: 38(g)Kol: 42(g)Sz: 91(g) Zsír: 25(g)Cuk: 19(g)Só:4,82(g)	Gulyásleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Tejbegríz kakaó,fahéj szóráttal (Móra) (07,01.) E:2 688(Kj) 643(KCal) F: 33(g)Kol: 82(g)Sz: 94(g) Zsír: 13(g)Cuk: 17(g)Só:3,29(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) Zsír: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy E:1 119(Kj) 268(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 40(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	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) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Zala felv.-margarinos rozsos zsemle(Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 548(Kj) 370(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g)