

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.11.13 - 2023.11.19.

<i>Hétfő</i> 2023.11.13	<i>Kedd</i> 2023.11.14.	<i>Szerda</i> 2023.11.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.16.	<i>Péntek</i> 2023.11.17.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlésű kenyér (Móra) 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.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,09(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01.) E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,06(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 424(Kj) 341(KCal) F: 15(g)Kol: 26(g)Sz: 56(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Pizzás csiga (Móra) E:2 645(Kj) 633(KCal) F: 16(g)Kol: 23(g)Sz: 61(g) Zsir: 34(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g)
Ebéd Karábéléves (Móra) (01,07,03,09,10.) Rizseshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) Alma (Móra) E:2 093(Kj) 501(KCal) F: 20(g)Kol: 36(g)Sz: 73(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:4,04(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,12,03,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 863(Kj) 685(KCal) F: 40(g)Kol: 70(g)Sz: 76(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:5,33(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,09,07,10.) Lecsós aprópecsenye (Móra) (01,03,07,09,10.) Főtt burgonya (Móra) (12.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 269(Kj) 543(KCal) F: 23(g)Kol: 34(g)Sz: 68(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:5,22(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Töltelék (Móra) (03,01.) Alma (Móra) E:2 523(Kj) 604(KCal) F: 31(g)Kol:156(g)Sz: 87(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:4,13(g)	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) (01,03,07,09,10.) Káposztás tészta (Móra) (01,03.) E:1 969(Kj) 471(KCal) F: 23(g)Kol: 43(g)Sz: 56(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:4,05(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtos croissant (Móra) (01,07,03.) E:1 787(Kj) 427(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) Retek (Móra) E:1 464(Kj) 350(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Krémtúró(Móra) Kifli, vajas(Móra) (01,07.) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Uborka (Móra) E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 607(Kj) 384(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 66(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)