

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.11.20 - 2023.11.26.

<i>Hétfő</i> 2023.11.20	<i>Kedd</i> 2023.11.21.	<i>Szerda</i> 2023.11.22.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.23.	<i>Péntek</i> 2023.11.24.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(zöldfűszeres)t.örlesű kenyérM (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.) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,05.) E:1 205(Kj) 288(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 48(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:0,99(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 201(Kj) 287(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(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 Paradicsom leves (Móra) Rakott kelkáposzta (Móra) Alma (Móra) E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 74(g) Zsir: 20(g)Cuk: 14(g)Só:2,17(g)	Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Ázsiai csirkeragu (Móra) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 507(Kj) 600(KCal) F: 29(g)Kol:153(g)Sz: 61(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,38(g)	Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 556(Kj) 611(KCal) F: 33(g)Kol: 42(g)Sz: 72(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:3,03(g)	Lebbensleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Szárazbab főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Grill virsli (Móra) (06.) E:3 032(Kj) 725(KCal) F: 29(g)Kol: 62(g)Sz: 63(g) Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:3,72(g)	Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra) (09,01,03,07,10.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:2 913(Kj) 697(KCal) F: 24(g)Kol: 17(g)Sz:111(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:3,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtos pogácsa (Móra) (07,01,03.) E:2 343(Kj) 561(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyérM (01,07.) Sárgarépa (Móra) E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(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)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Kifli (törlesű) Móra Uborka (Móra) E: 916(Kj) 219(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(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)