

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.11.27 - 2023.12.03.

<i>Hétfő</i> 2023.11.27	<i>Kedd</i> 2023.11.28.	<i>Szerda</i> 2023.11.29.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.30.	<i>Péntek</i> 2023.12.01.
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.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) 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 Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,12,03,09,10.) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 477(Kj) 593(KCal) F: 23(g)Kol: 53(g)Sz: 84(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Csibefasírt (Móra) (01,03.) Mandarin (Móra) E:2 117(Kj) 506(KCal) F: 24(g)Kol: 67(g)Sz: 62(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:4,34(g)	Zellerkrém leves (Móra) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 212(Kj) 529(KCal) F: 19(g)Kol: 32(g)Sz: 59(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,47(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) Bakonyi pulykaragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 920(Kj) 699(KCal) F: 30(g)Kol: 59(g)Sz: 83(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,77(g)	Frankfurti leves (Móra) (12,07,01,03,09,10,06.) Meggyes piskóta (Móra) (03,01,07.) E:2 389(Kj) 572(KCal) F: 18(g)Kol:146(g)Sz: 74(g) Zsir: 21(g)Cuk: 22(g)Só:1,29(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) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 514(Kj) 362(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Krémtúró(Móra) Kifli, olasz (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)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.) Uborka (Móra) E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)	Sajtkrémes t.örlesű 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)