

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)törlesű kenyér (Mór (01,07.) Uborka (Móra) E:1 275(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 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) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,57(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ebéd Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 900(Kj) 694(KCal) F: 27(g)Kol: 62(g)Sz: 96(g) Zsir: 21(g)Cuk: 9(g)Só:2,84(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Csibefasirt (Móra) (01,03.) Mandarin (Móra) E:2 371(Kj) 567(KCal) F: 28(g)Kol: 81(g)Sz: 68(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:3,94(g)	Zellerkrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 582(Kj) 618(KCal) F: 23(g)Kol: 41(g)Sz: 69(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,09(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Bakonyi pulykaragu (Móra) (01,07,03,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 429(Kj) 820(KCal) F: 34(g)Kol: 68(g)Sz: 95(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:3,98(g)	Frankfurti leves (Móra) (01,07,12,03,09,10,06.) Meggyes piskóta (Móra) (01,07,03.) E:2 585(Kj) 618(KCal) F: 19(g)Kol:150(g)Sz: 76(g) Zsir: 25(g)Cuk: 22(g)Só:1,82(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) (07.) 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)	Májás törlesű kenyér (Móra) (01,06.) Uborka (Móra) E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)	Sajtkrémes törlesű kenyér (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 724(Kj) 412(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 71(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)