

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.12.04 - 2023.12.10.

<i>Hétfő</i> 2023.12.04	<i>Kedd</i> 2023.12.05.	<i>Szerda</i> 2023.12.06.	<i>Csütörtök</i> 2023.12.07.	<i>Péntek</i> 2023.12.08.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű 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.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 373(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(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.) 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 (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 Zöldborsó leves (Móra) (01,07,03,09,10.) Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:2 383(Kj) 570(KCal) F: 26(g)Kol: 63(g)Sz: 65(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g)	Sütőtökrémleves (Móra) (07,01,03,09,06,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 732(Kj) 654(KCal) F: 26(g)Kol: 32(g)Sz: 72(g) Zsir: 27(g)Cuk: 5(g)Só:4,29(g)	Karalábéleves (Móra) (01,07,03,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07.) Burgonyapüré (Móra) Káposzta saláta (Móra) E:2 222(Kj) 532(KCal) F: 30(g)Kol: 62(g)Sz: 68(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:6,33(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Zöldbab főzelék (Móra) (01,12,03,07,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 685(Kj) 642(KCal) F: 29(g)Kol: 48(g)Sz: 78(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:5,02(g)	Húsgombócleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sajtos metélt (Móra) (01,03,07.) E:2 654(Kj) 635(KCal) F: 30(g)Kol: 115(g)Sz: 61(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:3,19(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Pizzás csiga (Móra) E:2 633(Kj) 630(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 37(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy Mandarin (Móra) E:1 205(Kj) 288(KCal) F: 12(g)Kol: 15(g)Sz: 49(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) T.ő.almás papucs (Móra) E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,90(g)	Zala felv.-margarinos rozsos zsemle(Móra) Uborka (Móra) E: 973(Kj) 233(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,73(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 915(Kj) 458(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)