

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 277(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.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű 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.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(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 Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:2 777(Kj) 664(KCal) F: 30(g)Kol: 72(g)Sz: 77(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g)	Süttőkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 227(Kj) 772(KCal) F: 33(g)Kol: 41(g)Sz: 86(g) Zsir: 31(g)Cuk: 6(g)Só:4,48(g)	Karalábéleves (Móra) Rántott halfilé (Móra) (01,03,04,07.) Burgonyapüré(Móra) Káposzta saláta (Móra) E:2 547(Kj) 609(KCal) F: 34(g)Kol: 71(g)Sz: 80(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:5,05(g)	Lebbencsleves(Móra) (01,03,12,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10,12.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:3 003(Kj) 719(KCal) F: 33(g)Kol: 53(g)Sz: 85(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,00(g)	Húsgombóc leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sajtos metélt (Móra) (07,01,03.) E:3 234(Kj) 774(KCal) F: 37(g)Kol:138(g)Sz: 72(g) Zsir: 36(g)Cuk: 0(g)Só:3,87(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:1 403(Kj) 336(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) 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: 985(Kj) 236(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 092(Kj) 500(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)