

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.12.11 - 2023.12.17.

<i>Hétfő</i> 2023.12.11	<i>Kedd</i> 2023.12.12.	<i>Szerda</i> 2023.12.13.	<i>Csütörtök</i> 2023.12.14.	<i>Péntek</i> 2023.12.15.
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.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,09(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.) Gabonapehely (Móra) E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(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 bulguros karfiol (Móra) Alma (Móra) E:2 261(Kj) 541(KCal) F: 19(g)Kol: 29(g)Sz: 68(g) Zsir: 20(g)Cuk: 14(g)Só:3,57(g)	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 838(Kj) 679(KCal) F: 41(g)Kol: 70(g)Sz: 81(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,53(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,09,07,10.) Sertésragu piritott csirkemájjal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Mandarin (Móra) E:2 850(Kj) 682(KCal) F: 28(g)Kol: 50(g)Sz: 71(g) Zsir: 29(g)Cuk: 3(g)Só:3,88(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:2 223(Kj) 532(KCal) F: 16(g)Kol: 8(g)Sz: 77(g) Zsir: 17(g)Cuk: 21(g)Só:3,63(g)	Fejtettbabgulyás (Móra) (12,01,09,03,07,10.) Tejespite baracklekvárral(Móra) E:2 762(Kj) 661(KCal) F: 28(g)Kol:163(g)Sz: 98(g) Zsir: 15(g)Cuk: 16(g)Só:1,02(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtos croassant (Móra) (01,07,03.) E:1 787(Kj) 427(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) Alma (Móra) E:1 533(Kj) 367(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Krémtúró(Móra) Kifli (Móra) 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)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M(01,07.) Uborka (Móra) E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 022(Kj) 245(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)