

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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.örlésű kenyér (Mór (01,07.) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) E:1 989(Kj) 476(KCal) F: 19(g)Kol: 25(g)Sz: 75(g) Zsír: 18(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 344(Kj) 321(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ébéd Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Rakott bulguros karfiol (Móra) Alma (Móra) E:2 658(Kj) 636(KCal) F: 23(g)Kol: 34(g)Sz: 82(g) Zsír: 23(g)Cuk: 16(g)Só:3,56(g)	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,09,03,07,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,03,09,01,06,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:3 305(Kj) 791(KCal) F: 45(g)Kol: 78(g)Sz: 94(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,58(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertésragu piritott csirkemájjal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Mandarin (Móra) E:3 257(Kj) 779(KCal) F: 33(g)Kol: 59(g)Sz: 83(g) Zsír: 32(g)Cuk: 4(g)Só:4,44(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (01,07.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:2 485(Kj) 594(KCal) F: 17(g)Kol: 10(g)Sz: 89(g) Zsír: 17(g)Cuk: 25(g)Só:4,03(g)	Fejlesztettbabgulyás (Móra) (12,01,09,03,07,10.) Tejespité baracklekvárral(Móra) E:2 838(Kj) 679(KCal) F: 29(g)Kol:163(g)Sz: 99(g) Zsír: 16(g)Cuk: 16(g)Só:1,54(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtos croissant (Móra) (01,07,03.) E:2 633(Kj) 630(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,75(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Alma (Móra) E:1 709(Kj) 409(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli (Móra) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M(01,07.) Uborka (Móra) E:1 376(Kj) 329(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Májas t.örlésű kenyér (Móra) (01,06.) Jégcsapretek (Móra) E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 39(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)