

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.12.18 - 2023.12.24.

<i>Hétfő</i> 2023.12.18	<i>Kedd</i> 2023.12.19.	<i>Szerda</i> 2023.12.20.	<i>Csütörtök</i> 2023.12.21.	<i>Péntek</i> 2023.12.22.
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) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 196(Kj) 286(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)		
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 184(Kj) 523(KCal) F: 22(g)Kol: 41(g)Sz: 60(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:5,03(g)	Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (01,03,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:2 506(Kj) 600(KCal) F: 37(g)Kol: 96(g)Sz: 69(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:4,02(g)	Palócleves (Móra) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) E:2 152(Kj) 515(KCal) F: 21(g)Kol: 54(g)Sz: 71(g) Zsír: 15(g)Cuk: 17(g)Só:2,04(g)		
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsír: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 225(Kj) 293(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Sajtos pogácsa (Móra) (07,01,03.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 401(Kj) 574(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 82(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)		