

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) 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.) Kifli (Móra) 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)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra) E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(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) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) T.ő.szilvás papucs (Móra) (01,05,08.) E:1 852(Kj) 443(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 80(g) Zsír: 7(g)Cuk: 32(g)Só:0,90(g)
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 490(Kj) 596(KCal) F: 26(g)Kol: 48(g)Sz: 72(g) Zsír: 27(g)Cuk: 2(g)Só:5,04(g)	Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:2 836(Kj) 678(KCal) F: 41(g)Kol:109(g)Sz: 81(g) Zsír: 20(g)Cuk: 6(g)Só:4,04(g)	Palócleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) E:2 420(Kj) 579(KCal) F: 24(g)Kol: 60(g)Sz: 80(g) Zsír: 17(g)Cuk: 17(g)Só:2,04(g)	Sárgaborsókrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:3 523(Kj) 843(KCal) F: 45(g)Kol: 48(g)Sz:105(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,80(g)	Tárkonyos burgonya leves (Móra) (12,07,01,03,09,10.) Tökfőzelék (Móra) (07,01,03,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 286(Kj) 547(KCal) F: 19(g)Kol: 10(g)Sz: 72(g) Zsír: 19(g)Cuk: 5(g)Só:5,51(g)
Uzsonna 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.) Jégsapretek (Móra) E:1 381(Kj) 330(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Sajtos pogácsa (Móra) (07,01,03.) Rostos gyümölcsle (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)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli (t.örlesű) Móra E:1 100(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(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)