

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2024.01.08 - 2024.01.14.

<i>Hétfő</i> 2024.01.08	<i>Kedd</i> 2024.01.09.	<i>Szerda</i> 2024.01.10.	<i>Csütörtök</i> 2024.01.11.	<i>Péntek</i> 2024.01.12.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrém (natúr)t.örlésű 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) 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.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás(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 Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadás mártás sertéshússal (Móra) (01,03,07,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 071(Kj) 735(KCal) F: 33(g)Kol: 93(g)Sz: 92(g) Zsír: 32(g)Cuk: 5(g)Só:5,00(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (01,07.) Panírozott dinók (Móra) (Móra) (01,03,07,09,10,11.) 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)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Paprikás burgonya virslivel (Móra) (Móra) (06,01,03,07,09,10,12.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (Móra) (10.) E:2 649(Kj) 634(KCal) F: 24(g)Kol: 66(g)Sz: 61(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só:3,01(g)	Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Fűszeres pulykafalatok (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Mandarin (Móra) E:2 922(Kj) 699(KCal) F: 24(g)Kol: 26(g)Sz: 84(g) Zsír: 27(g)Cuk: 3(g)Só:3,96(g)	Gulyásleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Meggyes piskóta (Móra) (01,07,03.) E:2 408(Kj) 576(KCal) F: 25(g)Kol:163(g)Sz: 79(g) Zsír: 16(g)Cuk: 22(g)Só:2,54(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:2 421(Kj) 579(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 514(Kj) 362(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 4(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)