

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2024.01.15 - 2024.01.21.

<i>Hétfő</i> 2024.01.15	<i>Kedd</i> 2024.01.16.	<i>Szerda</i> 2024.01.17.	<i>Csütörtök</i> 2024.01.18.	<i>Péntek</i> 2024.01.19.
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) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 373(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsír: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(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)
Ebéd Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,12,03,09,10.) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) Alma (Móra) E:2 292(Kj) 548(KCal) F: 23(g)Kol: 53(g)Sz: 78(g) Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g)	Sütőtökrémleves (Móra) (07,01,03,09,06,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 732(Kj) 654(KCal) F: 26(g)Kol: 32(g)Sz: 72(g) Zsír: 27(g)Cuk: 5(g)Só:4,29(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Sárgarépas almás-cékla saláta (Móra) E:2 231(Kj) 534(KCal) F: 29(g)Kol: 58(g)Sz: 63(g) Zsír: 17(g)Cuk: 4(g)Só:4,22(g)	Grizgaluska leves (Móra) (09,01,03,07,10.) Szárazbab főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) E:2 379(Kj) 569(KCal) F: 36(g)Kol: 81(g)Sz: 61(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,75(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Szilvásgombóc (Móra) (01,03,07.) E:2 547(Kj) 609(KCal) F: 23(g)Kol: 19(g)Sz: 98(g) Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só:3,03(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsír: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra) (01,07.) Sárgarépa (Móra) E: 994(Kj) 238(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,74(g)	Krémtúró(Móra) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) 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)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 607(Kj) 384(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 66(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)