

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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.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.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(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.) 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)
Ébéd Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) Alma (Móra) E:2 779(Kj) 665(KCal) F: 27(g)Kol: 62(g)Sz: 93(g) Zsír: 19(g)Cuk: 9(g)Só:2,84(g)	Sütőtökrém leves (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 227(Kj) 772(KCal) F: 33(g)Kol: 41(g)Sz: 86(g) Zsír: 31(g)Cuk: 6(g)Só:4,48(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (01,03,04,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Sárgarépas almás-cékla saláta (Móra) E:2 554(Kj) 611(KCal) F: 33(g)Kol: 67(g)Sz: 75(g) Zsír: 19(g)Cuk: 4(g)Só:4,04(g)	Grizgaluska leves (Móra) Szárabb főzelék (Móra) (10,01,03,07,09.) Sertéspörkölt (Móra) E:2 851(Kj) 682(KCal) F: 42(g)Kol: 95(g)Sz: 74(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,87(g)	Legényfogóleves (Móra) (10,01,03,07,09.) Szilvásgombóc (Móra) (01,03,07.) E:2 790(Kj) 667(KCal) F: 26(g)Kol: 24(g)Sz:106(g) Zsír: 14(g)Cuk: 8(g)Só:3,55(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) E:1 919(Kj) 459(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsír: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra) (01,07.) Sárgarépa (Móra) E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,86(g)	Krémtúró(Móra) (07.) 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) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 724(Kj) 412(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 71(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)