

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2024.01.22 - 2024.01.28.

<i>Hétfő</i> 2024.01.22	<i>Kedd</i> 2024.01.23.	<i>Szerda</i> 2024.01.24.	<i>Csütörtök</i> 2024.01.25.	<i>Péntek</i> 2024.01.26.
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) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,07.) E:1 592(Kj) 381(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 62(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01.) E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,06(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros brokkoli (Móra) Mandarin (Móra) E:2 366(Kj) 566(KCal) F: 23(g)Kol: 29(g)Sz: 70(g) Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:2,15(g)	Karalábéleves (Móra) (01,07,03,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (01,03,07.) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 817(Kj) 674(KCal) F: 40(g)Kol: 96(g)Sz: 78(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:5,58(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Bakonyi sertésragu (Móra) (01,07,03,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 896(Kj) 693(KCal) F: 27(g)Kol: 68(g)Sz: 87(g) Zsir: 24(g)Cuk: 15(g)Só:1,73(g)	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 102(Kj) 503(KCal) F: 18(g)Kol: 58(g)Sz: 65(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:4,34(g)	Palóc leves (Móra) Tejespite baracklekvárral(Móra) E:2 540(Kj) 608(KCal) F: 22(g)Kol:149(g)Sz: 90(g) Zsir: 16(g)Cuk: 16(g)Só:2,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 355(Kj) 324(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) Zsemle (Móra) (01.) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Uborka (Móra) E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 647(Kj) 394(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)