

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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.örlésű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,07.) E:1 650(Kj) 395(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 13(g)Só:0,20(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (01,06,07.) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(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) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ébéd Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Rakott bulguros brokkoli (Móra) Mandarin (Móra) E:2 765(Kj) 662(KCal) F: 27(g)Kol: 34(g)Sz: 83(g) Zsir: 23(g)Cuk: 16(g)Só:2,37(g)	Karalábéleves (Móra) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:3 259(Kj) 780(KCal) F: 46(g)Kol:109(g)Sz: 95(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:4,61(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Bakonyi sertésragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:3 489(Kj) 835(KCal) F: 33(g)Kol: 82(g)Sz:104(g) Zsir: 30(g)Cuk: 20(g)Só:2,24(g)	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,09,03,07,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 399(Kj) 574(KCal) F: 21(g)Kol: 71(g)Sz: 72(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:4,45(g)	Palóclevés (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Tejespite baracklekvárral(Móra) E:2 628(Kj) 629(KCal) F: 23(g)Kol:149(g)Sz: 92(g) Zsir: 17(g)Cuk: 16(g)Só:2,04(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) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 534(Kj) 367(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) 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:1 376(Kj) 329(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Sonkás szendvics (Móra) Jégcsapretek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 786(Kj) 427(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)