

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2024.01.29 - 2024.02.04.

<i>Hétfő</i> 2024.01.29	<i>Kedd</i> 2024.01.30.	<i>Szerda</i> 2024.01.31.	<i>Csütörtök</i> 2024.02.01.	<i>Péntek</i> 2024.02.02.
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) Zsir: 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) Zsir: 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) Zsir: 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) Zsir: 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) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ébéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 588(Kj) 619(KCal) F: 20(g)Kol: 26(g)Sz: 79(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) Penne tészta (Móra) (01.) Banán (Móra) E:2 816(Kj) 674(KCal) F: 38(g)Kol: 62(g)Sz: 83(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:5,33(g)	Zellerkrém leves (Móra) Csöbenschült halfilé (Móra) (07,01,03,04.) Burgonyapüré (Móra) E:2 285(Kj) 547(KCal) F: 33(g)Kol: 54(g)Sz: 47(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,77(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 899(Kj) 694(KCal) F: 34(g)Kol: 43(g)Sz: 81(g) Zsir: 24(g)Cuk: 17(g)Só:5,52(g)	Fejttettableves (Móra) (12,01,09,03,07,10.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 537(Kj) 607(KCal) F: 23(g)Kol: 36(g)Sz: 96(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:3,17(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtos croissant (Móra) (01,07,03.) E:1 787(Kj) 427(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) Sárgarépa (Móra) E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Krémtúró(Móra) Zsemle (Móra) (01.) E:1 512(Kj) 362(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Zala felv.-margarinos rozsos zsemle(Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 538(Kj) 368(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,73(g)	Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,05.) E: 673(Kj) 161(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g)