

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2024.02.05 - 2024.02.11.

<i>Hétfő</i> 2024.02.05	<i>Kedd</i> 2024.02.06.	<i>Szerda</i> 2024.02.07.	<i>Csütörtök</i> 2024.02.08.	<i>Péntek</i> 2024.02.09.
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.) Pizzás csiga (Móra) E:2 645(Kj) 633(KCal) F: 16(g)Kol: 23(g)Sz: 61(g) Zsir: 34(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:1,29(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 Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (10,07,09,01,03.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 590(Kj) 620(KCal) F: 29(g)Kol: 82(g)Sz: 79(g) Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:4,58(g)	Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Ananászos csirkeragu (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 185(Kj) 523(KCal) F: 26(g)Kol:153(g)Sz: 49(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,38(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,12,03,09,10.) Lecsós aprópecsenye (Móra) (01,03,07,09,10.) Főtt burgonya (Móra) (12.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 445(Kj) 585(KCal) F: 23(g)Kol: 32(g)Sz: 80(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:5,52(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Töltelék (Móra) (03,01.) Mandarin (Móra) E:2 760(Kj) 660(KCal) F: 28(g)Kol:146(g)Sz: 96(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:4,16(g)	Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra) (09,01,03,07,10.) Mákos metélt (Móra) (01,03.) E:2 409(Kj) 576(KCal) F: 24(g)Kol: 40(g)Sz: 60(g) Zsir: 26(g)Cuk: 12(g)Só:3,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtos pogácsa (Móra) (07,01,03.) E:2 343(Kj) 561(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 052(Kj) 252(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) Kifli (Móra) E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű 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)	Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 499(Kj) 359(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 67(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g)