

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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:1 277(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.) Pizzás csiga (Móra) E:2 703(Kj) 647(KCal) F: 16(g)Kol: 25(g)Sz: 63(g) Zsir: 35(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 670(Kj) 399(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,50(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)
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (01,03,07,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 071(Kj) 735(KCal) F: 33(g)Kol: 93(g)Sz: 92(g) Zsir: 32(g)Cuk: 5(g)Só:5,00(g)	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Ananászos csirkeragu (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 634(Kj) 630(KCal) F: 34(g)Kol:202(g)Sz: 58(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Lecsós aprópecsenye (Móra) (01,03,07,09,10.) Főtt burgonya (Móra) (12.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 788(Kj) 667(KCal) F: 26(g)Kol: 41(g)Sz: 86(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:5,52(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Töltelék (Móra) (03,01.) Mandarin (Móra) E:3 282(Kj) 785(KCal) F: 34(g)Kol:210(g)Sz:112(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:4,62(g)	Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra) (07,01,03,09,10.) Mákos metélt(Móra) (01,03.) E:2 846(Kj) 681(KCal) F: 28(g)Kol: 46(g)Sz: 70(g) Zsir: 31(g)Cuk: 13(g)Só:3,03(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) Sárgarépa (Móra) E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) 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 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)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 697(Kj) 406(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 73(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)