

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2024.02.12 - 2024.02.18.

<i>Hétfő</i> 2024.02.12	<i>Kedd</i> 2024.02.13.	<i>Szerda</i> 2024.02.14.	<i>Csütörtök</i> 2024.02.15.	<i>Péntek</i> 2024.02.16.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlésű 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) 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.) 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.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)
Ebéd Burgonyaleves,magyaros (Móra) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Banán (Móra) E:2 682(Kj) 642(KCal) F: 24(g)Kol: 97(g)Sz:102(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:3,69(g)	Karfiolkrem leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Óvári csirkemellfilé (Móra) (07,01.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) E:2 678(Kj) 641(KCal) F: 45(g)Kol: 67(g)Sz: 46(g) Zsir: 29(g)Cuk: 3(g)Só:4,42(g)	Zöldborsó leves (Móra) (01,07,03,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 551(Kj) 610(KCal) F: 34(g)Kol: 42(g)Sz: 72(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:3,55(g)	Grízgaluska leves (Móra) (09,01,03,07,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:2 217(Kj) 530(KCal) F: 19(g)Kol: 41(g)Sz: 76(g) Zsir: 21(g)Cuk: 21(g)Só:3,31(g)	Sertéshúsleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Stíriai metélt (Móra) (03,01,07.) E:2 605(Kj) 623(KCal) F: 30(g)Kol:149(g)Sz: 68(g) Zsir: 24(g)Cuk: 20(g)Só:2,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (01,07.) Alma (Móra) E:1 403(Kj) 336(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Krémtúró(Móra) Kifli (Móra) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 602(Kj) 383(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 66(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)	Májas t.örlésű kenyér (Móra) (06,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 022(Kj) 245(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)