

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2024.02.19 - 2024.02.25.

<i>Hétfő</i> 2024.02.19	<i>Kedd</i> 2024.02.20.	<i>Szerda</i> 2024.02.21.	<i>Csütörtök</i> 2024.02.22.	<i>Péntek</i> 2024.02.23.
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.) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,05.) E:1 205(Kj) 288(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 48(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:0,99(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.) 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)	
Ébéd Gulyásleves (Móra) (09,12,03,01,07,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 31(g)Kol: 81(g)Sz: 86(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:1,67(g)	Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (01,03,07.) Burgonyapüré (Móra) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:2 494(Kj) 597(KCal) F: 39(g)Kol:100(g)Sz: 71(g) Zsir: 17(g)Cuk: 5(g)Só:4,53(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,12,03,09,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Mandarin (Móra) E:2 528(Kj) 605(KCal) F: 22(g)Kol: 32(g)Sz: 71(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:5,38(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 947(Kj) 705(KCal) F: 46(g)Kol: 53(g)Sz: 77(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:5,51(g)	
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g)	Körözöttes teljes örlésű 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)	Joghurt gyümölcsös (Móra) 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)	Zala felv.-margarinos rozsos zsemle(Móra) Uborka (Móra) E: 973(Kj) 233(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,73(g)	