

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) Vajkrém (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.) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,05.) E:1 263(Kj) 302(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 50(g) Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:0,99(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(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)	
Ébéd Gulyásleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) E:2 793(Kj) 668(KCal) F: 34(g)Kol: 88(g)Sz: 97(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:3,29(g)	Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Burgonyapüré(Móra) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:2 836(Kj) 679(KCal) F: 43(g)Kol:113(g)Sz: 83(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:4,05(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Hentestokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Mandarin (Móra) E:2 957(Kj) 707(KCal) F: 27(g)Kol: 41(g)Sz: 82(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:5,47(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:3 290(Kj) 787(KCal) F: 52(g)Kol: 59(g)Sz: 86(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:5,02(g)	
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:2 421(Kj) 579(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy Rostos gyümölcsle (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)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) 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: 985(Kj) 236(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g)	