

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2024.02.26 - 2024.03.03.

<i>Hétfő</i> 2024.02.26	<i>Kedd</i> 2024.02.27.	<i>Szerda</i> 2024.02.28.	<i>Csütörtök</i> 2024.02.29.	<i>Péntek</i> 2024.03.01.
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.) Gabonapehely (Móra) E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) 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 Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,09,07,10.) Csikóstokány (Móra) (07,01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) E:2 431(Kj) 582(KCal) F: 22(g)Kol: 37(g)Sz: 58(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:5,25(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) Penne tészta (Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 570(Kj) 615(KCal) F: 38(g)Kol: 62(g)Sz: 70(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:5,33(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Rántott halfilé (Móra) (04,03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Tavaszi saláta (Móra) E:2 502(Kj) 598(KCal) F: 29(g)Kol: 60(g)Sz: 87(g) Zsir: 14(g)Cuk: 23(g)Só:3,90(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Sült sertéshús (Móra) E:2 272(Kj) 544(KCal) F: 29(g)Kol: 52(g)Sz: 57(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:3,58(g)	Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra) (01,03,07,09,10.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:3 020(Kj) 722(KCal) F: 26(g)Kol: 20(g)Sz:115(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:3,05(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Pizzás csiga (Móra) E:2 633(Kj) 630(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 37(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Sárgarépa (Móra) E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Krémtúró(Móra) Zsemle (Móra) (01.) E:1 512(Kj) 362(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	Májas t.örlésű kenyér (Móra) (06,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 582(Kj) 378(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)