

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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)törlesű kenyér (Mór (01,07.) 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.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(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.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) 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 Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Csikóstokány (Móra) (01,07.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) E:2 793(Kj) 668(KCal) F: 25(g)Kol: 41(g)Sz: 71(g) Zsir: 30(g)Cuk: 4(g)Só:5,61(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,03,09,01,06,10.) Penne tészta (Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 995(Kj) 716(KCal) F: 42(g)Kol: 70(g)Sz: 80(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,78(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Rántott halfilé (Móra) (01,03,04,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Tavaszi saláta (Móra) E:2 918(Kj) 698(KCal) F: 33(g)Kol: 69(g)Sz:106(g) Zsir: 15(g)Cuk: 30(g)Só:3,60(g)	Lebbencsleves(Móra) (01,03,12,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sült sertéshús (Móra) E:2 647(Kj) 633(KCal) F: 33(g)Kol: 58(g)Sz: 67(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:3,66(g)	Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra) (01,03,09,07,10.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:3 246(Kj) 777(KCal) F: 28(g)Kol: 22(g)Sz:122(g) Zsir: 17(g)Cuk: 12(g)Só:3,54(g)
Úzsonna 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 őrlésű kenyér(M (01,07.) Sárgarépa (Móra) E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Krémtúró(Móra) (07.) 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) Uborka (Móra) E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Májas törlesű kenyér (Móra) (01,06.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 760(Kj) 421(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 71(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)