

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2024.03.04 - 2024.03.10.

<i>Hétfő</i> 2024.03.04	<i>Kedd</i> 2024.03.05.	<i>Szerda</i> 2024.03.06.	<i>Csütörtök</i> 2024.03.07.	<i>Péntek</i> 2024.03.08.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlésű 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.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) 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)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 354(Kj) 324(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(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.) Kifli, korpás (Móra) (01,07.) 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)
Ébéd Karfiol leves tejfőléssel (Móra) (07,01,03,09,10.) Tarhonyás hús (Móra) Cékla (Móra) E:2 203(Kj) 527(KCal) F: 22(g)Kol: 59(g)Sz: 59(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:3,24(g)	Tárkonyos burgonya leves (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 462(Kj) 589(KCal) F: 20(g)Kol: 30(g)Sz: 76(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:5,07(g)	Karalábékrémleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás rizs (Móra) (01,03,07,09,10.) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 210(Kj) 529(KCal) F: 17(g)Kol: 11(g)Sz: 59(g) Zsir: 24(g)Cuk: 3(g)Só:4,75(g)	Grizgaluska leves (Móra) (09,01,03,07,10.) Almamártás (Móra) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:2 213(Kj) 530(KCal) F: 19(g)Kol: 41(g)Sz: 76(g) Zsir: 21(g)Cuk: 21(g)Só:3,31(g)	Bakonyi betyárleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Sajtos metélt (Móra) (01,03,07.) E:2 640(Kj) 631(KCal) F: 31(g)Kol: 93(g)Sz: 54(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:3,70(g)
Uzsonna 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)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 052(Kj) 252(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(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)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra) Alma (Móra) E:1 207(Kj) 289(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)