

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(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) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ébéd Karfiol leves tejfőlé (Móra) (07,01,03,09,10.) Tarhonyás (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:2 595(Kj) 621(KCal) F: 27(g)Kol: 72(g)Sz: 71(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)	Tárkonyos burgonya leves (Móra) (12,07,01,03,09,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 848(Kj) 681(KCal) F: 25(g)Kol: 39(g)Sz: 88(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só:5,57(g)	Karalábékrémleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás rizs (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 620(Kj) 627(KCal) F: 20(g)Kol: 13(g)Sz: 74(g) Zsír: 27(g)Cuk: 5(g)Só:5,61(g)	Grízgaluska leves (Móra) Almamártás (Móra) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:2 566(Kj) 614(KCal) F: 22(g)Kol: 52(g)Sz: 91(g) Zsír: 24(g)Cuk: 25(g)Só:3,82(g)	Bakonyi betyárleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Sajtos metélt (Móra) (07,01,03.) E:3 148(Kj) 753(KCal) F: 37(g)Kol:109(g)Sz: 64(g) Zsír: 37(g)Cuk: 1(g)Só:4,39(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) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g)	Sonkás szendvics (Móra) Sárgarépa (Móra) E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Sajtkrém t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Alma (Móra) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 49(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)