

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2024.03.11 - 2024.03.17.

<i>Hétfő</i> 2024.03.11	<i>Kedd</i> 2024.03.12.	<i>Szerda</i> 2024.03.13.	<i>Csütörtök</i> 2024.03.14.	<i>Péntek</i> 2024.03.15.
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.) Kifli, vajas(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) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 201(Kj) 287(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	
Ébéd Zöldborsó leves (Móra) (01,07,03,09,10.) Bolognai spaghetti (Móra) E:2 371(Kj) 567(KCal) F: 24(g)Kol: 57(g)Sz: 75(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g)	Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 313(Kj) 553(KCal) F: 27(g)Kol:153(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,38(g)	Fejttettableves (Móra) (12,01,09,03,07,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 785(Kj) 666(KCal) F: 35(g)Kol: 41(g)Sz: 78(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:4,03(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Banán (Móra) E:2 348(Kj) 562(KCal) F: 19(g)Kol: 58(g)Sz: 79(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:4,34(g)	
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Rétes (túrós) (Móra) (01,03,07.) E:1 782(Kj) 426(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(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) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Májas t.örlésű kenyér (Móra) (06,01.) Uborka (Móra) E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)	