

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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)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.) Kifli, vajas(Móra) (01,07.) 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)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 341(Kj) 321(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 403(Kj) 336(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 56(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	
Ébéd Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Bolognai spaghetti (Móra) E:2 767(Kj) 662(KCal) F: 28(g)Kol: 67(g)Sz: 84(g) Zsir: 22(g)Cuk: 5(g)Só:2,84(g)	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 775(Kj) 664(KCal) F: 34(g)Kol:202(g)Sz: 68(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g)	Fejtettbaleves (Móra) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:3 190(Kj) 763(KCal) F: 39(g)Kol: 48(g)Sz: 87(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,84(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Banán (Móra) E:2 645(Kj) 633(KCal) F: 22(g)Kol: 71(g)Sz: 86(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,45(g)	
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Rétes (túrós) (Móra) (01,07,03.) E:2 624(Kj) 628(KCal) F: 24(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(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)	Krémtúrós(Móra) (07.) 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 törlesű kenyér (Móra) (01,06.) Uborka (Móra) E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)	