

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2025.04.14 - 2025.04.20.

<i>Hétfő</i> 2025.04.14	<i>Kedd</i> 2025.04.15.	<i>Szerda</i> 2025.04.16.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.17.	<i>Péntek</i> 2025.04.18.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 071(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Kakaó (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 207(Kj) 289(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,37(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Retek (Móra) E:1 544(Kj) 369(KCal) F: 15(g)Kol: 32(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g)		
Ebéd Zöldséges árpagyögylevles(Móra) (01,09,03,07,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (07,10,01,03,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 661(Kj) 637(KCal) F: 27(g)Kol: 68(g)Sz: 83(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:4,31(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,03,09,10.) Sajtos csirkemell (Móra) (07,01,03.) Petrezselymes burgonya (Móra) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 39(g)Kol: 88(g)Sz: 49(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:3,77(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 263(Kj) 541(KCal) F: 20(g)Kol: 33(g)Sz: 67(g) Zsir: 20(g)Cuk: 6(g)Só:3,54(g)		
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli, vajjas(Móra) (01,06,08,07,11.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 16(g)Kol: 60(g)Sz: 51(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:0,50(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,03,07,06,08,11.) E:1 035(Kj) 248(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g)		