

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2022.09.19 - 2022.09.25.

Hétfő 2022.09.19	Kedd 2022.09.20.	Szerda 2022.09.21.	Csütörtök 2022.09.22.	Péntek 2022.09.23.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.örlésű kenyér (Móra) Fehérpaprika (Móra) E:1 304(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(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)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Uborka (Móra) E:1 511(Kj) 361(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,07.) E:1 585(Kj) 379(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 57(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Pizzás csiga (nagy)(Móra) (01,03,07.) E:2 703(Kj) 647(KCal) F: 16(g)Kol: 25(g)Sz: 63(g) Zsír: 35(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g)
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (01,03,07,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 876(Kj) 688(KCal) F: 32(g)Kol: 93(g)Sz: 81(g) Zsír: 31(g)Cuk: 5(g)Só:5,00(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Óvári csirkemellfilé (Móra) (01,07.) Burgonyapüré(Móra) Szilva (Móra) E:3 070(Kj) 734(KCal) F: 51(g)Kol: 80(g)Sz: 65(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,42(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Rizeshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) E:2 724(Kj) 652(KCal) F: 28(g)Kol: 58(g)Sz: 91(g) Zsír: 18(g)Cuk: 16(g)Só:3,56(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) Alma (Móra) E:3 194(Kj) 764(KCal) F: 30(g)Kol: 15(g)Sz:100(g) Zsír: 25(g)Cuk: 9(g)Só:4,37(g)	Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra) (07,01,03,09,10.) Mákos metélt(Móra) (01,03.) E:2 846(Kj) 681(KCal) F: 28(g)Kol: 46(g)Sz: 70(g) Zsír: 31(g)Cuk: 13(g)Só:3,03(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 669(Kj) 399(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 54(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Paradicsom (Móra) E:1 601(Kj) 383(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 230(Kj) 294(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 704(Kj) 408(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 71(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)