

## Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2022.10.31 - 2022.11.06.

<i>Hétfő</i> 2022.10.31	<i>Kedd</i> 2022.11.01.	<i>Szerda</i> 2022.11.02.	<i>Csütörtök</i> 2022.11.03.	<i>Péntek</i> 2022.11.04.
<b>Tízórai</b>		<b>Erdegyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér</b> (M (01,07)) <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 352(Kj) 323(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g)	<b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Fonott kalács (Móra) (01,03,07.)</b>  E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.)</b>  E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsír: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,38(g)
<b>Ebéd</b>		<b>Brokkolikrém leves (Móra)</b> (01,03,09,07,10.) <b>Hentestokány (Móra) (01.)</b> <b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b>  E:2 310(Kj) 553(KCal) F: 21(g)Kol: 34(g)Sz: 55(g) Zsír: 26(g)Cuk: 3(g)Só:5,07(g)	<b>Zöldséges árpagyögye leves(Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Burgonya főzelék (Móra)</b> (01,03,07,09,10,12.) <b>Panírozott dinók (Móra)</b> (01,03,07,06,09,10,11.) <b>Alma (Móra)</b>  E:2 493(Kj) 596(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g)	<b>Gulyásleves (Móra) (09,12,03,01,07,10.)</b> <b>Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.)</b>  E:2 751(Kj) 658(KCal) F: 24(g)Kol: 68(g)Sz:100(g) Zsír: 16(g)Cuk: 10(g)Só:2,02(g)
<b>Úzsonna</b>		<b>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.)</b> <b>Kifli (Móra) (01,07.)</b>  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)	<b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra)</b> (07,01.) <b>Sárgarépa (Móra)</b>  E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	<b>Májás t.őrlésű kenyér (Móra) (06,01.)</b> <b>Jégcsapretek (Móra)</b>  E:1 022(Kj) 245(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 33(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)