

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2022.11.14 - 2022.11.20.

Hétfő 2022.11.14	Kedd 2022.11.15.	Szerda 2022.11.16.	Csütörtök 2022.11.17.	Péntek 2022.11.18.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)t.örlesű kenyér (Mór (01,07.) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (t.örlesű) Móra (01.) E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 47(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (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)
Ébéd Grízgaluska leves (Móra) Székelykáposzta (Móra) (07,01,03,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Banán (Móra) E:2 845(Kj) 681(KCal) F: 27(g)Kol: 81(g)Sz: 93(g) Zsír: 26(g)Cuk: 0(g)Só:3,79(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (12,01,07,03,09,10.) Csirkepaprikás(Móra) (07.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Vegyesvágtott édesítőszerrel (Móra) (10.) Alma (Móra) E:2 900(Kj) 694(KCal) F: 24(g)Kol: 46(g)Sz: 90(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só:4,94(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (01,07.) Sült sertéshús (Móra) E:2 136(Kj) 511(KCal) F: 21(g)Kol: 53(g)Sz: 66(g) Zsír: 17(g)Cuk: 25(g)Só:3,34(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 776(Kj) 664(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 87(g) Zsír: 23(g)Cuk: 16(g)Só:5,07(g)	Legényfogóleves (Móra) (10,01,03,07,09.) Mákos metélt(Móra) (01,03.) E:2 989(Kj) 715(KCal) F: 30(g)Kol: 51(g)Sz: 77(g) Zsír: 30(g)Cuk: 13(g)Só:3,55(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsír: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Sárgarépa (Móra) E:1 514(Kj) 362(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, olasz (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)	Májás t.örlesű kenyér (Móra) (01,06.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 760(Kj) 421(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 71(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)