

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2022.11.21 - 2022.11.27.

Hétfő 2022.11.21	Kedd 2022.11.22.	Szerda 2022.11.23.	Csütörtök 2022.11.24.	Péntek 2022.11.25.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (zöldfűszeres)t.örlésű kenyér (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.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégsapretek (Móra) E:1 344(Kj) 321(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtos croissant (Móra) (01,07,03.) E:1 857(Kj) 444(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 46(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,05(g)
Ebéd Karfiolkрем leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:2 659(Kj) 636(KCal) F: 24(g)Kol: 46(g)Sz: 86(g) Zsír: 20(g)Cuk: 4(g)Só:4,10(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,03,09,01,06,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Banán (Móra) E:3 570(Kj) 854(KCal) F: 46(g)Kol: 79(g)Sz:108(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,78(g)	Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (01,03,04,07.) Burgonyapüré(Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 859(Kj) 684(KCal) F: 36(g)Kol: 71(g)Sz: 91(g) Zsír: 18(g)Cuk: 12(g)Só:5,15(g)	Lebbencsleves(Móra) (01,03,12,07,09,10.) Lencsefőzelék (Móra) (07,10,01,03,09.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:3 071(Kj) 735(KCal) F: 39(g)Kol: 48(g)Sz: 89(g) Zsír: 22(g)Cuk: 5(g)Só:5,05(g)	Húsgombóclevés (Móra) (01,03,07,09,10.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:3 147(Kj) 753(KCal) F: 23(g)Kol: 45(g)Sz:127(g) Zsír: 15(g)Cuk: 12(g)Só:3,01(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsír: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01.) Rostos gyümöleslé (Móra) E:1 697(Kj) 406(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 73(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)	Joghurt gyümölesös (Móra) (07.) Kifli, korpás(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)	Margarinos sajtós teljes örlésű kenyér(M(01,07.) Alma (Móra) E:1 556(Kj) 372(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 49(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)