

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2022.11.28 - 2022.12.04.

Hétfő 2022.11.28	Kedd 2022.11.29.	Szerda 2022.11.30.	Csütörtök 2022.12.01.	Péntek 2022.12.02.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlésű kenyér (Móra (07,01.) Üborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01.) E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,06(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapohely (Móra) (01.) E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Kakaó (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)
Ebéd Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 284(Kj) 546(KCal) F: 20(g)Kol:152(g)Sz: 55(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	Zöldborsó leves (Móra) (01,07,03,09,10.) Fűszeres csirkemellcsikok (Móra) (01.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 750(Kj) 658(KCal) F: 39(g)Kol: 67(g)Sz: 80(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:4,54(g)	Zellerkrém leves (Móra) Budapest tokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 466(Kj) 590(KCal) F: 23(g)Kol: 39(g)Sz: 61(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:3,55(g)	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) Alma (Móra) E:2 493(Kj) 596(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g)	Palócleves (Móra) (07,01,03,09,10,12.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) E:2 047(Kj) 490(KCal) F: 19(g)Kol: 48(g)Sz: 68(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:2,04(g)
Üzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.) E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g)	Vajas-mézés t.ő.kenyér (Móra) (01,07.) E:1 646(Kj) 394(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 069(Kj) 256(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	Májás törlesű kenyér (Móra) (06,01.) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 582(Kj) 378(KCal) F: 9(g)Kol: 56(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)