

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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 (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.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 552(Kj) 371(KCal) F: 15(g)Kol: 25(g)Sz: 65(g) Zsír: 9(g)Cuk: 14(g)Só:0,27(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (01,06,07.) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 53(g) Zsír: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapohely (Móra) (01.) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(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)
Ebéd Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 660(Kj) 636(KCal) F: 24(g)Kol:198(g)Sz: 65(g) Zsír: 29(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Fűszeres csirkemellcsikok(Móra) (01.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 242(Kj) 776(KCal) F: 44(g)Kol: 76(g)Sz: 91(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só:4,94(g)	Zellerkrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Budapest tokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 856(Kj) 683(KCal) F: 28(g)Kol: 47(g)Sz: 70(g) Zsír: 31(g)Cuk: 1(g)Só:3,87(g)	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,09,03,07,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) Alma (Móra) E:2 680(Kj) 641(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,16(g)	Palócleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) E:2 315(Kj) 554(KCal) F: 22(g)Kol: 54(g)Sz: 77(g) Zsír: 16(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) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g)	Vajas-mézes t.ő. kenyér (Móra) (01,07.) E:1 844(Kj) 441(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 63(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Májás törlésű 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)