

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2023.01.16 - 2023.01.22.

Hétfő 2023.01.16	Kedd 2023.01.17.	Szerda 2023.01.18.	Csütörtök 2023.01.19.	Péntek 2023.01.20.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlésű kenyér (Móra) Uborka (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.) Kifli, korpás (Móra) (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(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.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd Paradicsom leves (Móra) (03,01,09,07,10.) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01,03,09,10.) Mandarin (Móra) E:2 322(Kj) 556(KCal) F: 20(g)Kol: 29(g)Sz: 72(g) Zsir: 19(g)Cuk: 14(g)Só:3,57(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Csibefasírt (Móra) (01,03.) E:2 354(Kj) 563(KCal) F: 32(g)Kol: 74(g)Sz: 68(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:3,53(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,12,03,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 470(Kj) 591(KCal) F: 32(g)Kol: 41(g)Sz: 67(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:3,55(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 280(Kj) 545(KCal) F: 22(g)Kol: 45(g)Sz: 64(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:5,06(g)	Frankfurti leves (Móra) (12,07,01,03,09,10,06.) Tejespite baracklekvárral(Móra) E:2 551(Kj) 610(KCal) F: 20(g)Kol:154(g)Sz: 87(g) Zsir: 18(g)Cuk: 16(g)Só:1,29(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) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 355(Kj) 324(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(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.) Uborka (Móra) E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M(01,07.) Karalábé (Móra) E:1 265(Kj) 303(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)