

## Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2024.12.02 - 2024.12.08.

<i>Hétfő</i> 2024.12.02	<i>Kedd</i> 2024.12.03.	<i>Szerda</i> 2024.12.04.	<i>Csütörtök</i> 2024.12.05.	<i>Péntek</i> 2024.12.06.	<i>Szombat</i> 2024.12.07.	<i>Vasárnap</i> 2024.12.08.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes(natúr)t.örlésű kenyér (Móra) (01, 03, 06, 07, 11, 08)</b> <b>Jégcsapretek (Móra)</b></p> <p>E:1 078(Kj) 258(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)</p>	<p><b>Tej (Móra)</b> <b>Túrós batyu (Móra) (01, 03, 06, 07, 08, 11)</b></p> <p>E:1 103(Kj) 264(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 37(g) Zsír: 7(g)Cuk: 7(g)</p>	<p><b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M)</b> <b>Jégcsapretek (Móra)</b></p> <p>E:1 444(Kj) 345(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g) Zsír: 15(g)Cuk: 5(g)</p>	<p><b>Tej (Móra)</b> <b>Fonott kalács (Móra) (01, 03, 06, 07, 08, 11)</b></p> <p>E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsír: 7(g)Cuk: 6(g)</p>	<p><b>Kakaó (Móra) (07)</b> <b>Kifli, vajas(Móra) (01, 06, 08, 07, 11)</b></p> <p>E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 46(g) Zsír: 5(g)Cuk: 8(g)</p>	<p><b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes(natúr)t.örlésű kenyér (Móra) (01, 03, 06, 07, 11, 08)</b> <b>Jégcsapretek (Móra)</b></p> <p>E:1 078(Kj) 258(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)</p>	
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>Karfiolleves tejfőlös ( Móra) (01, 03, 07, 09, 10)</b> <b>Csikóstokány (Móra) (07, 01)</b> <b>Tészta köret (Móra) (01, 03)</b> <b>Narancs (Móra)</b> <b>Csemege uborka (Móra)</b></p> <p>E:2 672(Kj) 639(KCal) F: 26(g)Kol: 68(g)Sz: 76(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)</p>	<p><b>Szárzableves (Móra) (01, 03, 09, 07, 10)</b> <b>Tejfőlös csirkeragu (Móra) (01, 03, 07, 09, 10)</b> <b>Rizs köret (Móra) (01, 03, 07, 09, 10)</b></p> <p>E:2 498(Kj) 598(KCal) F: 19(g)Kol: 10(g)Sz: 72(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)</p>	<p><b>Gombaleves (Móra) (03, 01, 07, 09, 10)</b> <b>Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra)</b> <b>Burgonyapüré (Móra) (07)</b> <b>Tavaszi saláta (Móra)</b></p> <p>E:3 103(Kj) 742(KCal) F: 37(g)Kol: 62(g)Sz: 81(g) Zsír: 30(g)Cuk: 10(g)</p>	<p><b>Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01, 03, 07, 09, 10)</b> <b>Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) (01, 03, 07, 09, 10)</b> <b>Sertéspörkölt (Móra)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra)</b></p> <p>E:2 947(Kj) 705(KCal) F: 28(g)Kol: 44(g)Sz: 104(g) Zsír: 18(g)Cuk: 17(g)</p>	<p><b>SütőtökréMLEVES (Móra) (01, 03, 07, 09, 06, 10)</b> <b>Paprikás burgonya virslivel(Móra) (01, 03, 07, 09, 10, 06)</b> <b>Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10)</b></p> <p>E:2 561(Kj) 613(KCal) F: 18(g)Kol: 56(g)Sz: 62(g) Zsír: 30(g)Cuk: 5(g)</p>	<p><b>Palócleves (Móra) (07, 01, 03, 09, 10)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra) (01, 03, 06, 07, 11, 08)</b> <b>Tejbegríz kakaó,fahéj szóráttal (Móra) (01, 07)</b></p> <p>E:2 201(Kj) 527(KCal) F: 27(g)Kol: 66(g)Sz: 79(g) Zsír: 17(g)Cuk: 7(g)</p>	
<p><b>Üzsonna</b></p> <p><b>Tej poharas(Móra) (07)</b> <b>Kifli, korpás (Móra) (01, 03, 07, 06, 08, 11)</b></p> <p>E:1 166(Kj) 279(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 40(g) Zsír: 7(g)Cuk: 2(g)</p>	<p><b>Szalámis marg.t.ó.kenyér (Móra) (01, 03, 06, 07, 11, 08)</b> <b>Alma (Móra)</b></p> <p>E:1 474(Kj) 353(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)</p>	<p><b>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07)</b> <b>Zsemle (Móra) (01, 03, 06, 07, 08, 11)</b></p> <p>E: 926(Kj) 222(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 3(g)Cuk: 1(g)</p>	<p><b>Sonkás szendvics (Móra)</b> <b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b></p> <p>E:1 638(Kj) 392(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)</p>	<p><b>Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra)</b> <b>Mandarin (Móra)</b></p> <p>E:1 401(Kj) 335(KCal) F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 46(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)</p>	<p><b>Pizzás csiga (Móra) (01, 03, 06, 07, 08, 11)</b></p> <p>E: 774(Kj) 185(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsír: 11(g)Cuk: 2(g)</p>	