

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2025.04.14 - 2025.04.20.

<i>Hétfő</i> 2025.04.14	<i>Kedd</i> 2025.04.15.	<i>Szerda</i> 2025.04.16.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.17.	<i>Péntek</i> 2025.04.18.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Kakaó (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 249(Kj) 299(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 46(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,37(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Retek (Móra) E:1 784(Kj) 427(KCal) F: 19(g)Kol: 43(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,51(g)	
Ébéd Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,09,03,07,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (07,10,01,03,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 197(Kj) 765(KCal) F: 30(g)Kol: 75(g)Sz: 99(g) Zsir: 27(g)Cuk: 5(g)Só:4,42(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,03,09,10.) Sajtos csirkemell (Móra) (07,01,03.) Petrezselymes burgonya (Móra) Vegyesvagott édesítőszerrel (Móra) (10.) E:2 977(Kj) 712(KCal) F: 44(g)Kol: 99(g)Sz: 56(g) Zsir: 33(g)Cuk: 0(g)Só:3,77(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Zöldborsos sertéstokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 350(Kj) 562(KCal) F: 21(g)Kol: 34(g)Sz: 71(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:3,55(g)	Tarhonyaleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Almamártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:2 539(Kj) 607(KCal) F: 17(g)Kol: 10(g)Sz: 92(g) Zsir: 18(g)Cuk: 25(g)Só:3,54(g)	
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli, vajás(Móra) (01,06,08,07,11.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 16(g)Kol: 60(g)Sz: 51(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:0,50(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 784(Kj) 427(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, korpás(Móra) (01,03,07,06,08,11.) E:1 035(Kj) 248(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 005(Kj) 480(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)	