

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2025.04.21 - 2025.04.27.

<i>Hétfő</i> 2025.04.21	<i>Kedd</i> 2025.04.22.	<i>Szerda</i> 2025.04.23.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.24.	<i>Péntek</i> 2025.04.25.
Tízórai	Tej (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 44(g) Zsír: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)			
Ebéd	Lebbencsleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10.) Fasírtgolyó (Móra) (06,01.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:3 067(Kj) 734(KCal) F: 28(g)Kol: 5(g)Sz: 82(g) Zsír: 31(g)Cuk: 2(g)Só:5,20(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:3 035(Kj) 726(KCal) F: 39(g)Kol: 49(g)Sz: 82(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,94(g)	Karfiollevés tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott s.karaj magvas,tepsiben sütve (M) (01,03.) Burgonyapüré(Móra) (07.) Tavaszi saláta (Móra) E:3 404(Kj) 814(KCal) F: 34(g)Kol:114(g)Sz: 86(g) Zsír: 37(g)Cuk: 10(g)Só:3,36(g)	Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Káposztás tészta (Móra) (01,03.) Banán (Móra) E:2 832(Kj) 677(KCal) F: 18(g)Kol: 32(g)Sz:108(g) Zsír: 17(g)Cuk: 3(g)Só:4,04(g)
Uzsonna	Vajas-mézes t.ő. kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Alma (Móra) E:1 888(Kj) 452(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 66(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)			