

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2025.04.28 - 2025.05.04.

<i>Hétfő</i> 2025.04.28	<i>Kedd</i> 2025.04.29.	<i>Szerda</i> 2025.04.30.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.01.	<i>Péntek</i> 2025.05.02.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 087(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsír: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Retek (Móra) E:1 285(Kj) 307(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(g)		
Ebéd Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:2 256(Kj) 540(KCal) F: 21(g)Kol:152(g)Sz: 60(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:4,04(g)	Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.) Bakonyi pulykaragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 783(Kj) 666(KCal) F: 30(g)Kol: 61(g)Sz: 68(g) Zsír: 29(g)Cuk: 1(g)Só:3,26(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:2 179(Kj) 521(KCal) F: 26(g)Kol: 80(g)Sz: 80(g) Zsír: 19(g)Cuk: 20(g)Só:3,08(g)		
Üzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:1 505(Kj) 360(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsír: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 916(Kj) 458(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 64(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 237(Kj) 296(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 15(g)Cuk: 2(g)Só:0,45(g)		