

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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:1 203(Kj) 288(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(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) Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,51(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Retek (Móra) E:1 393(Kj) 333(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(g)		
Ebéd Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:2 711(Kj) 649(KCal) F: 26(g)Kol:198(g)Sz: 70(g) Zsír: 28(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:3 261(Kj) 780(KCal) F: 34(g)Kol: 70(g)Sz: 77(g) Zsír: 35(g)Cuk: 1(g)Só:2,79(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:2 521(Kj) 603(KCal) F: 30(g)Kol: 95(g)Sz: 96(g) Zsír: 23(g)Cuk: 24(g)Só:3,30(g)		
Úzsonna 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 gyümölcsle (Móra) E:2 156(Kj) 516(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 70(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 576(Kj) 377(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,63(g)		