

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2025.05.05 - 2025.05.11.

<i>Hétfő</i> 2025.05.05	<i>Kedd</i> 2025.05.06.	<i>Szerda</i> 2025.05.07.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.08.	<i>Péntek</i> 2025.05.09.
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) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 152(Kj) 276(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér (M (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) E:1 444(Kj) 345(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,41(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,03,07,06,08,11.) E:1 128(Kj) 270(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,55(g)
Ebéd Karfiolkrem leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 382(Kj) 570(KCal) F: 21(g)Kol: 37(g)Sz: 77(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:2,74(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (01,07,03.) Alma (Móra) E:2 676(Kj) 640(KCal) F: 40(g)Kol: 87(g)Sz: 74(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,73(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01.) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 115(Kj) 745(KCal) F: 35(g)Kol: 58(g)Sz: 79(g) Zsir: 32(g)Cuk: 10(g)Só:3,92(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Lencsefőzelék (Móra) (07,10,01,03,09.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:2 885(Kj) 690(KCal) F: 45(g)Kol: 53(g)Sz: 74(g) Zsir: 27(g)Cuk: 4(g)Só:4,43(g)	Palóclevés (Móra) (07,01,03,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) E:2 378(Kj) 569(KCal) F: 20(g)Kol:142(g)Sz: 76(g) Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só:2,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ő.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 26(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:0,23(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01,03,07,11,08.) Paradicsom (Móra) E:1 088(Kj) 260(KCal) F: 9(g)Kol: 67(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)	Krémtúrós(Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 346(Kj) 322(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) Alma (Móra) E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g)