

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2025.05.12 - 2025.05.18.

<i>Hétfő</i> 2025.05.12	<i>Kedd</i> 2025.05.13.	<i>Szerda</i> 2025.05.14.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.15.	<i>Péntek</i> 2025.05.16.	<i>Szombat</i> 2025.05.17.
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)	Tej (Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 103(Kj) 264(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlesű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Retek (Móra) E:1 544(Kj) 369(KCal) F: 15(g)Kol: 32(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(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) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)	Kakaó (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 207(Kj) 289(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,37(g)	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)
Ébéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 393(Kj) 572(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 68(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	Zöldségleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Óvári csirkemellfilé (Móra) (07,01.) Burgonyapüré (Móra) (07.) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) E:2 365(Kj) 566(KCal) F: 46(g)Kol: 70(g)Sz: 43(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:4,22(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 506(Kj) 600(KCal) F: 21(g)Kol: 35(g)Sz: 74(g) Zsir: 23(g)Cuk: 6(g)Só:4,36(g)	Tarhonyaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Sertésfasírt (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 689(Kj) 643(KCal) F: 28(g)Kol: 84(g)Sz: 79(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:3,68(g)	Csirkemájgombóclevés (Móra) (03,01,07,09,10.) Túrós metélt (Móra) (07,01,03.) E:2 564(Kj) 613(KCal) F: 33(g)Kol:100(g)Sz: 66(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:4,02(g)	Fejttettableves (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) Alma (Móra) E:2 820(Kj) 675(KCal) F: 22(g)Kol: 30(g)Sz:116(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:3,37(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 636(Kj) 391(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Vajas-mézes t.ő.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 166(Kj) 518(KCal) F: 5(g)Kol: 46(g)Sz: 83(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E: 926(Kj) 222(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Paradicsom (Móra) E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(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)	Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E: 976(Kj) 233(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:0,45(g)