

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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:1 203(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.) Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 48(g) Zsír: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlesű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Retek (Móra) E:1 784(Kj) 427(KCal) F: 19(g)Kol: 43(g)Sz: 47(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(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)	Kakaó (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 249(Kj) 299(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 46(g) Zsír: 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:1 203(Kj) 288(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)
Ébéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 725(Kj) 652(KCal) F: 22(g)Kol: 30(g)Sz: 81(g) Zsír: 25(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:2 651(Kj) 634(KCal) F: 51(g)Kol: 79(g)Sz: 48(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,91(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 893(Kj) 692(KCal) F: 26(g)Kol: 45(g)Sz: 86(g) Zsír: 26(g)Cuk: 8(g)Só:4,47(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:3 128(Kj) 748(KCal) F: 33(g)Kol:101(g)Sz: 91(g) Zsír: 26(g)Cuk: 8(g)Só:3,71(g)	Csirkemájgombóclevés (Móra) (03,01,07,09,10.) Túrós metélt (Móra) (07,01,03.) E:3 145(Kj) 752(KCal) F: 40(g)Kol:118(g)Sz: 80(g) Zsír: 32(g)Cuk: 0(g)Só:4,03(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:3 067(Kj) 734(KCal) F: 25(g)Kol: 36(g)Sz:123(g) Zsír: 14(g)Cuk: 17(g)Só:3,39(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) Zsír: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Vajas-mézes t.ő. kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcsle (Móra) E:2 270(Kj) 543(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 88(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(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) Zsír: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Paradicsom (Móra) E:1 472(Kj) 352(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 40(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 765(Kj) 422(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)	Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,03,11.) E:1 366(Kj) 327(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 20(g)Cuk: 15(g)Só:0,64(g)