

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2025.05.26 - 2025.06.01.

<i>Hétfő</i> 2025.05.26	<i>Kedd</i> 2025.05.27.	<i>Szerda</i> 2025.05.28.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.29.	<i>Péntek</i> 2025.05.30.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)törlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 071(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Tej (Móra) (07.) Sajtos croissant (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 281(Kj) 306(KCal) F: 10(g)Kol: 26(g)Sz: 31(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:0,48(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű 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.) 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)
Ébéd Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) Alma (Móra) E:2 437(Kj) 583(KCal) F: 25(g)Kol: 54(g)Sz: 85(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g)	Karalábéleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Csikóstokány (Móra) (01,07.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) E:2 171(Kj) 519(KCal) F: 20(g)Kol: 36(g)Sz: 56(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:4,04(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás rizs (Móra) (01,03,07,09,10.) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) E:1 982(Kj) 474(KCal) F: 15(g)Kol: 13(g)Sz: 64(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:3,03(g)	Tarhonyaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Alma (Móra) E:2 677(Kj) 641(KCal) F: 29(g)Kol: 48(g)Sz: 78(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:1 938(Kj) 464(KCal) F: 27(g)Kol: 61(g)Sz: 74(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:2,23(g)
Üzsonna 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)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) T.ő.almás rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 091(Kj) 261(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 3(g)Cuk: 11(g)Só:0,07(g)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Kifli (törlesű) Móra (01,03,06,07,08,11.) Paradicsom (Móra) E: 951(Kj) 227(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 3(g)Só:0,83(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 65(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)