

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2025.06.09 - 2025.06.15.

| <i>Hétfő</i><br>2025.06.09 | <i>Kedd</i><br>2025.06.10.                                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Szerda</i><br>2025.06.11.                                                                                                                                                                                                                                | <i>Csütörtök</i><br>2025.06.12.                                                                                                                                                                                                                     | <i>Péntek</i><br>2025.06.13.                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>             | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br><b>Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b><br><br>E:1 132(Kj) 271(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 42(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)                                                                                                            | <b>Erdegyümölcsös tea (Móra)</b><br><b>Sonkás szendvics (Móra)</b><br>(07,01,03,06,11,08.)<br><b>Paradicsom (Móra)</b><br><br>E:1 236(Kj) 296(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(g)                                         | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br><b>Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b><br><br>E:1 270(Kj) 304(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)                                                                            | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br><b>Kifli, korpás (Móra) (01,03,07,06,08,11.)</b><br><br>E:1 128(Kj) 270(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,55(g)                                                |
| <b>Ebéd</b>                | <b>Burgonyaleves,magyaros (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Zöldborsó főzelék (Móra)</b><br>(01,07,03,09,10.)<br><b>Panírozott dinók (Móra)</b><br>(01,03,07,06,09,10,11.)<br><br>E:2 686(Kj) 643(KCal)<br>F: 26(g)Kol: 8(g)Sz: 81(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:4,05(g) | <b>Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.)</b><br><b>Sajtos csirkemell (Móra) (07,01,03.)</b><br><b>Burgonyapüré (Móra) (07.)</b><br><b>Csemege uborka (Móra)</b><br><br>E:2 614(Kj) 625(KCal)<br>F: 41(g)Kol: 93(g)Sz: 54(g)<br>Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:4,75(g) | <b>Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b><br><b>Budapest tokány (Móra) (01.)</b><br><b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:2 460(Kj) 588(KCal)<br>F: 23(g)Kol:163(g)Sz: 59(g)<br>Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,16(g) | <b>Frankfurti leves (Móra)</b><br>(07,01,03,09,10,06.)<br><b>Sajtos metélt (Móra) (07,01,03.)</b><br><br>E:2 844(Kj) 680(KCal)<br>F: 28(g)Kol: 99(g)Sz: 56(g)<br>Zsir: 36(g)Cuk: 0(g)Só:2,47(g)                           |
| <b>Uzsonna</b>             | <b>Vajas-mézés t.ő.kenyér (Móra)</b><br>(07,01,03,06,11,08.)<br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:1 783(Kj) 427(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 61(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)                                                                                             | <b>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.)</b><br><b>T.ő.meggyes rétes (Móra)</b><br>(01,03,06,07,08,11.)<br><br>E:1 090(Kj) 261(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,26(g)                                                               | <b>Margarinos sajtós teljes őrlésű kenyér(M(07,01,03,06,11,08.)</b><br><b>Uborka (Móra)</b><br><br>E:1 338(Kj) 320(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)                                                           | <b>Körözöttes t.ő.kenyér (Móra)</b><br>(07,01,03,06,11,08.)<br><b>Fehérpaprika (Móra)</b><br><b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b><br><br>E:1 467(Kj) 351(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 66(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) |