

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2025.06.09 - 2025.06.15.

<i>Hétfő</i> 2025.06.09	<i>Kedd</i> 2025.06.10.	<i>Szerda</i> 2025.06.11.	<i>Csütörtök</i> 2025.06.12.	<i>Péntek</i> 2025.06.13.
Tízórai	Tej (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 44(g) Zsír: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Paradicsom (Móra) E:1 355(Kj) 324(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(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.) Kifli, korpás(Móra) (01,03,07,06,08,11.) E:1 170(Kj) 280(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 45(g) Zsír: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,55(g)
Ebéd	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:3 053(Kj) 730(KCal) F: 30(g)Kol: 10(g)Sz: 93(g) Zsír: 24(g)Cuk: 9(g)Só:4,37(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Sajtos csirkemell (Móra) (07,01,03.) Burgonyapüré(Móra) (07.) Csemege uborka (Móra) E:2 976(Kj) 712(KCal) F: 45(g)Kol:105(g)Sz: 61(g) Zsír: 30(g)Cuk: 2(g)Só:4,28(g)	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Budapest tokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 934(Kj) 702(KCal) F: 29(g)Kol:213(g)Sz: 70(g) Zsír: 32(g)Cuk: 1(g)Só:4,36(g)	Frankfurti leves (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Sajtos metélt (Móra) (07,01,03.) E:3 466(Kj) 829(KCal) F: 34(g)Kol:117(g)Sz: 67(g) Zsír: 45(g)Cuk: 1(g)Só:3,17(g)
Uzsonna	Vajas-mézés t.ő. kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Alma (Móra) E:1 888(Kj) 452(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 66(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) T.ő.meggyes rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 15(g)Cuk: 11(g)Só:0,37(g)	Margarinos sajtós teljes őrlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 578(Kj) 378(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 37(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 681(Kj) 402(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 72(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)