

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2025.09.22 - 2025.09.28.

<i>Hétfő</i> 2025.09.22	<i>Kedd</i> 2025.09.23.	<i>Szerda</i> 2025.09.24.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.25.	<i>Péntek</i> 2025.09.26.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Kakaó (Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 421(Kj) 340(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 51(g) Zsir: 8(g)Cuk: 14(g)Só:0,40(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 290(Kj) 309(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,48(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)
Ebéd Zöldséges árpagyögyöleveles(Móra) (01,09,03,07,10.) Milánói spagetti (Móra) (01,03,09.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 823(Kj) 675(KCal) F: 27(g)Kol: 62(g)Sz:102(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:2,13(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Őszibarack (Móra) E:2 888(Kj) 691(KCal) F: 26(g)Kol: 43(g)Sz: 81(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:4,97(g)	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Csöbenschült halfilé (Móra) (07,01,03,04.) Petrezselymes burgonya (Móra) Alma (Móra) E:2 745(Kj) 657(KCal) F: 37(g)Kol:223(g)Sz: 52(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:4,08(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (01,03,07,09,10.) Tökfőzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Banán (Móra) E:2 641(Kj) 632(KCal) F: 19(g)Kol: 10(g)Sz: 96(g) Zsir: 17(g)Cuk: 5(g)Só:5,41(g)	Csirkemájgombóclevés (Móra) (03,01,07,09,10.) Tejespité baracklekvárral(Móra) (07,01,03.) E:2 723(Kj) 651(KCal) F: 28(g)Kol:175(g)Sz:108(g) Zsir: 14(g)Cuk: 16(g)Só:2,03(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kockasajt (Móra) (07,01.) Zsemle (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Fehérpaprika (Móra) E:1 291(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 40(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,77(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(Móra) (07,01,03,06,11,08.) Paradicsom (Móra) E:1 643(Kj) 393(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 40(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(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) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:0,37(g)	Vajas-mézes t.ő. kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 270(Kj) 543(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 88(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)	Sajtkrém t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 38(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)