

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2025.09.29 - 2025.10.05.

<i>Hétfő</i> 2025.09.29	<i>Kedd</i> 2025.09.30.	<i>Szerda</i> 2025.10.01.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.02.	<i>Péntek</i> 2025.10.03.
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)	Tej (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01,03,07,11,08.) Paradicsom (Móra) E:1 304(Kj) 312(KCal) F: 10(g)Kol: 67(g)Sz: 46(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,73(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) Zsir: 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) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,55(g)
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 806(Kj) 671(KCal) F: 26(g)Kol: 48(g)Sz: 86(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:5,04(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Óvári csirkemellfilé (Móra) (07,01.) Burgonyapüré(Móra) (07.) Csemege uborka (Móra) E:2 751(Kj) 658(KCal) F: 51(g)Kol: 80(g)Sz: 48(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:3,92(g)	Lebbencsleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Panírozott dinók(Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:2 521(Kj) 603(KCal) F: 17(g)Kol: 10(g)Sz: 91(g) Zsir: 17(g)Cuk: 25(g)Só:3,33(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 79(g) Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:3,56(g)	Alföldi burgonyagombóclevés (Móra) (09,01,03,07,10.) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 432(Kj) 582(KCal) F: 14(g)Kol: 27(g)Sz: 116(g) Zsir: 16(g)Cuk: 12(g)Só:3,03(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) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 598(Kj) 382(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	Krémtúrós(Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 346(Kj) 322(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 70(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 207(Kj) 289(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)