

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2025.10.06 - 2025.10.12.

<i>Hétfő</i> 2025.10.06	<i>Kedd</i> 2025.10.07.	<i>Szerda</i> 2025.10.08.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.09.	<i>Péntek</i> 2025.10.10.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 087(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 152(Kj) 276(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 177(Kj) 282(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,41(g)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,45(g)
Ébéd Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.) Rakott bulguros kelkáposzta (Móra) (07,01,03,09,10.) Banán (Móra) E:2 452(Kj) 587(KCal) F: 23(g)Kol: 28(g)Sz: 72(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,34(g)	Zöldségleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 897(Kj) 693(KCal) F: 41(g)Kol: 71(g)Sz: 84(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,31(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01.) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.) Sárgarépas almás-cékla saláta (Móra) E:3 466(Kj) 829(KCal) F: 38(g)Kol: 58(g)Sz: 92(g) Zsir: 34(g)Cuk: 6(g)Só:4,57(g)	Tarhonyaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Szárazbab főzelék (Móra) (07,10,01,03,09.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:2 946(Kj) 705(KCal) F: 37(g)Kol: 48(g)Sz: 89(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:5,40(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) E:2 197(Kj) 526(KCal) F: 22(g)Kol:137(g)Sz: 73(g) Zsir: 15(g)Cuk: 22(g)Só:2,03(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ő.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 26(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:0,23(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Pritamin paprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 948(Kj) 466(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 66(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (10,01,03,07,09.) 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)	Szalámis rozsos magvas zsemle margarinná (07,01,03,06,08,11.) Paradicsom (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 947(Kj) 466(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)	Házi húskrémes szendvics (Móra) (01,03,06,07,11,08,10.) Fehérpaprika (Móra) E: 989(Kj) 237(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)