

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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:1 203(Kj) 288(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 194(Kj) 286(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 47(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(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.) Sajtosrúd (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 711(Kj) 409(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 44(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:0,63(g)
Ébéd Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.) Rakott bulguros kelkáposzta (Móra) (07,01,03,09,10.) Banán (Móra) E:2 809(Kj) 672(KCal) F: 27(g)Kol: 33(g)Sz: 79(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,56(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:3 324(Kj) 795(KCal) F: 45(g)Kol: 79(g)Sz: 95(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,88(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:3 892(Kj) 931(KCal) F: 43(g)Kol: 67(g)Sz:109(g) Zsir: 36(g)Cuk: 7(g)Só:4,08(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:3 306(Kj) 791(KCal) F: 41(g)Kol: 53(g)Sz: 99(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:5,42(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) E:2 513(Kj) 601(KCal) F: 27(g)Kol:146(g)Sz: 79(g) Zsir: 18(g)Cuk: 22(g)Só:2,05(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ő.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 33(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:0,32(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Pritamin paprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 196(Kj) 525(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 71(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) T.ő.almás rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 372(Kj) 328(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 3(g)Cuk: 15(g)Só:0,10(g)	Szalámis rozsos magvas zsemle margarinná (07,01,03,06,08,11.) Paradicsom (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 019(Kj) 483(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,75(g)	Házi húskrémes szendvics(Móra) (07,03,10,01,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g)