

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2025.10.13 - 2025.10.19.

<i>Hétfő</i> 2025.10.13	<i>Kedd</i> 2025.10.14.	<i>Szerda</i> 2025.10.15.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.16.	<i>Péntek</i> 2025.10.17.	<i>Szombat</i> 2025.10.18.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlésű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 071(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Tej (Móra) (07.) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 438(Kj) 344(KCal) F: 11(g)Kol: 26(g)Sz: 38(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:0,45(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01,03,11,08.) E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 18(g)Kol: 69(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,58(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 249(Kj) 299(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)
Ébéd Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Banán (Móra) E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 23(g)Kol: 97(g)Sz:100(g) Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só:4,11(g)	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 433(Kj) 582(KCal) F: 27(g)Kol:153(g)Sz: 61(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,38(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Sertésfasírt (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:2 352(Kj) 563(KCal) F: 27(g)Kol: 79(g)Sz: 67(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:3,88(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Bakonyi pulykaragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 502(Kj) 599(KCal) F: 24(g)Kol: 31(g)Sz: 67(g) Zsir: 25(g)Cuk: 6(g)Só:2,58(g)	Sertéshúsleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Káposztás tészta (Móra) (01,03.) Szilva (Móra) E:2 183(Kj) 522(KCal) F: 19(g)Kol: 43(g)Sz: 75(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:3,04(g)	Palóclevés (Móra) (07,01,03,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) E:2 201(Kj) 527(KCal) F: 27(g)Kol: 66(g)Sz: 79(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:3,09(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)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Pritamin paprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01,03,06,11,08.) Körte (Móra) E:1 190(Kj) 285(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (10,01,03,07,09.) Zsemle (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E: 926(Kj) 222(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Pizzás csiga (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Alma (Móra) E: 969(Kj) 232(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,48(g)