

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) 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.) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,03,11.) E:1 891(Kj) 452(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 50(g) Zsir: 24(g)Cuk: 15(g)Só:0,64(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)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01,03,11,08.) E:2 046(Kj) 490(KCal) F: 22(g)Kol: 84(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:1,92(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)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sajtkrém t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)
Ébéd Zöldséges árpagyöngy-leves(Móra) (01,09,03,07,10.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Banán (Móra) E:3 039(Kj) 727(KCal) F: 27(g)Kol:114(g)Sz:116(g) Zsir: 15(g)Cuk: 23(g)Só:4,21(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:2 895(Kj) 693(KCal) F: 34(g)Kol:202(g)Sz: 71(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(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:2 849(Kj) 681(KCal) F: 32(g)Kol: 96(g)Sz: 80(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:4,21(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:2 856(Kj) 683(KCal) F: 27(g)Kol: 36(g)Sz: 78(g) Zsir: 27(g)Cuk: 7(g)Só:2,09(g)	Sertéshúsleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Káposztás tészta (Móra) (01,03.) Szilva (Móra) E:2 698(Kj) 645(KCal) F: 24(g)Kol: 55(g)Sz: 93(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:3,04(g)	Palóc-leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Tejbegríz kakaó,fahéj szóráttal (Móra) (07,01.) E:2 395(Kj) 573(KCal) F: 31(g)Kol: 72(g)Sz: 93(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:3,29(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Túrós 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:1 805(Kj) 432(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)	Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagymával (07,01,03,06,11,08.) Körte (Móra) E:1 378(Kj) 330(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 56(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) 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:1 765(Kj) 422(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)	Pizzás csiga (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Alma (Móra) E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:0,68(g)