

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2025.10.20 - 2025.10.26.

<i>Hétfő</i> 2025.10.20	<i>Kedd</i> 2025.10.21.	<i>Szerda</i> 2025.10.22.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.23.	<i>Péntek</i> 2025.10.24.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű 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.) 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.) 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)		
Ebéd Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rizshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:2 257(Kj) 540(KCal) F: 21(g)Kol: 37(g)Sz: 72(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:2,75(g)	Karalábéleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott pulykamell (Móra) (03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 397(Kj) 573(KCal) F: 24(g)Kol: 80(g)Sz: 70(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:3,92(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra) E:2 746(Kj) 657(KCal) F: 35(g)Kol: 42(g)Sz: 82(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:3,55(g)		
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 354(Kj) 324(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Pritamin paprika (Móra) E:1 111(Kj) 266(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)		