

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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:1 184(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(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) Zsír: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,48(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) Zsír: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)		
Ebéd Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rizseshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:2 659(Kj) 636(KCal) F: 25(g)Kol: 46(g)Sz: 85(g) Zsír: 20(g)Cuk: 4(g)Só:3,10(g)	Karalábéleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott pulykamell (Móra) (03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 698(Kj) 645(KCal) F: 27(g)Kol: 91(g)Sz: 81(g) Zsír: 22(g)Cuk: 10(g)Só:4,54(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra) E:3 230(Kj) 773(KCal) F: 40(g)Kol: 49(g)Sz: 93(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,94(g)		
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsír: 10(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 598(Kj) 382(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 38(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Pritamin paprika (Móra) E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)		