

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2025.11.03 - 2025.11.09.

<i>Hétfő</i> 2025.11.03	<i>Kedd</i> 2025.11.04.	<i>Szerda</i> 2025.11.05.	<i>Csütörtök</i> 2025.11.06.	<i>Péntek</i> 2025.11.07.
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) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(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) Zsír: 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) Zsír: 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) Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,51(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) Zsír: 21(g)Cuk: 8(g)Só:0,63(g)
Ébéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadás mártás sertéshússal (Móra) (07,10,01,03,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 876(Kj) 688(KCal) F: 32(g)Kol: 93(g)Sz: 81(g) Zsír: 31(g)Cuk: 5(g)Só:4,60(g)	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Fűszeres csirkemellcsíkok kukoricával (M (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 916(Kj) 698(KCal) F: 39(g)Kol:206(g)Sz: 72(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,56(g)	Tarhonyaleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:3 070(Kj) 735(KCal) F: 39(g)Kol: 47(g)Sz: 75(g) Zsír: 29(g)Cuk: 1(g)Só:3,91(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Magvas rántott halfilé,tepsiben (Móra) (04,03,01.) Burgonyapüré(Móra) (07.) Vitamin saláta öntettel (Móra) (07.) E:3 202(Kj) 766(KCal) F: 39(g)Kol: 73(g)Sz: 86(g) Zsír: 30(g)Cuk: 7(g)Só:2,05(g)	Szárazbableves (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) Alma (Móra) E:3 357(Kj) 803(KCal) F: 29(g)Kol: 37(g)Sz:137(g) Zsír: 14(g)Cuk: 17(g)Só:2,19(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ó.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 33(g) Zsír: 20(g)Cuk: 8(g)Só:0,32(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 175(Kj) 520(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 70(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Rozsos magvas zsemle (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Banán (Móra) E:1 544(Kj) 369(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(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) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)	Házi húskrémes szendvics(Móra) (07,03,10,01,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) E:1 133(Kj) 271(KCal) F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 37(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g)