

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2025.11.10 - 2025.11.16.

<i>Hétfő</i> 2025.11.10	<i>Kedd</i> 2025.11.11.	<i>Szerda</i> 2025.11.12.	<i>Csütörtök</i> 2025.11.13.	<i>Péntek</i> 2025.11.14.
Tízórai Erdeigyümölcsös 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.) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 187(Kj) 284(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 452(Kj) 347(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(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.) Sajtos croissant (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,48(g)
Ébéd Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 429(Kj) 581(KCal) F: 20(g)Kol: 34(g)Sz: 65(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,05(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (01,07,03.) E:2 486(Kj) 595(KCal) F: 38(g)Kol: 87(g)Sz: 64(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:2,21(g)	Zöldséges árpagyögyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Almamártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 643(Kj) 632(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 97(g) Zsir: 15(g)Cuk: 20(g)Só:3,41(g)	Karfiollevés tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Paprikás burgonya virslivel(Móra) (01,03,07,09,10,06.) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) Banán (Móra) E:2 393(Kj) 573(KCal) F: 19(g)Kol: 52(g)Sz: 68(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:1,96(g)	Csirkereguleves(Móra) (03,01,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) E:2 126(Kj) 509(KCal) F: 21(g)Kol:129(g)Sz: 73(g) Zsir: 14(g)Cuk: 22(g)Só:1,23(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.) Jégsaprettek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 663(Kj) 398(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Rozsos magvas zsemle (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 523(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 440(Kj) 345(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 65(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g)	Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E: 948(Kj) 227(KCal) F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)