

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) 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.) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 43(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:1 700(Kj) 407(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 44(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(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) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,48(g)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtos croissant (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 43(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)
Ébéd Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 829(Kj) 677(KCal) F: 25(g)Kol: 43(g)Sz: 76(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,18(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (01,07,03.) E:2 943(Kj) 704(KCal) F: 44(g)Kol:101(g)Sz: 76(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:2,35(g)	Zöldséges árpagyögye leves(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:2 992(Kj) 716(KCal) F: 27(g)Kol: 48(g)Sz:109(g) Zsir: 18(g)Cuk: 24(g)Só:4,00(g)	Karfiol leves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Paprikás burgonya virslivel (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) Banán (Móra) E:2 908(Kj) 696(KCal) F: 23(g)Kol: 67(g)Sz: 79(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:2,02(g)	Csirke raguleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) E:2 241(Kj) 536(KCal) F: 24(g)Kol:133(g)Sz: 74(g) Zsir: 15(g)Cuk: 22(g)Só:1,55(g)
Úzsonna 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.) Jégsaprettek (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 774(Kj) 424(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)	Krémtúrós(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 gyümölcsle (Móra) E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 70(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g)	Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 074(Kj) 257(KCal) F: 12(g)Kol: 11(g)Sz: 38(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,32(g)