

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2025.11.17 - 2025.11.23.

| <i>Hétfő</i><br>2025.11.17                                                                                                                                                                                                            | <i>Kedd</i><br>2025.11.18.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Szerda</i><br>2025.11.19.                                                                                                                                                                                                                                                             | <i>Csütörtök</i><br>2025.11.20.                                                                                                                                                                                                                           | <i>Péntek</i><br>2025.11.21.                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br>Erdeigyümölcsös tea (Móra)<br>Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér<br>(Móra) (07,01,03,06,11,08.)<br>Fehérpaprika (Móra)<br><br>E:1 087(Kj) 260(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)<br>Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g) | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br><b>Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b><br><br>E:1 152(Kj) 276(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 46(g)<br>Zsír: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)                                                                                                                                             | <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b><br><b>Sonkás szendvics (Móra)</b><br>(07,01,03,06,11,08.)<br><b>Jégsapretek (Móra)</b><br><br>E:1 184(Kj) 283(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(g)                                                                    | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br><b>Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b><br><br>E:1 270(Kj) 304(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g)<br>Zsír: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)                                                                                  | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br><b>Sajtosrúd (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b><br><br>E:1 330(Kj) 318(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 35(g)<br>Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,45(g)                                        |
| <b>Ébéd</b><br><br>Zöldségleves (Móra) (03,01,07,09,10.)<br>Lasagne (Móra) (01,09,07,03.)<br><br>E:2 536(Kj) 607(KCal)<br>F: 33(g)Kol:101(g)Sz: 67(g)<br>Zsír: 23(g)Cuk: 4(g)Só:2,00(g)                                               | <b>Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Lencsefőzelék (Móra) (07,10,01,03,09.)</b><br><b>Sertéspörkölt (Móra)</b><br><b>Teljes örlésű kenyér(Móra)</b><br>(01,03,06,07,11,08.)<br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:2 968(Kj) 710(KCal)<br>F: 36(g)Kol: 48(g)Sz: 91(g)<br>Zsír: 21(g)Cuk: 4(g)Só:4,97(g) | <b>Burgonyaleves,magyaros (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Tejszínes-zöldséges halragu (Móra)</b><br>(01,07,04.)<br><b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Banán (Móra)</b><br><br>E:2 726(Kj) 652(KCal)<br>F: 25(g)Kol: 14(g)Sz: 86(g)<br>Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)Só:3,36(g) | <b>Sütőtökrémleves (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10,06.)<br><b>Sült csirkecomb (Móra)</b><br><b>Burgonyapüré (Móra) (07.)</b><br><b>Tavaszi saláta (Móra)</b><br><br>E:2 187(Kj) 523(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 18(g)Sz: 67(g)<br>Zsír: 21(g)Cuk: 13(g)Só:5,87(g) | <b>Alföldi burgonyagombóclevés (Móra)</b><br>(09,01,03,07,10.)<br><b>Mákos guba (Móra) (07,01,03,06,08,11.)</b><br><br>E:2 441(Kj) 584(KCal)<br>F: 20(g)Kol: 16(g)Sz: 82(g)<br>Zsír: 18(g)Cuk: 20(g)Só:3,03(g) |
| <b>Üzsonna</b><br><br>Tej poharas(Móra) (07.)<br>T.ő.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.)<br><br>E:1 243(Kj) 297(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 26(g)<br>Zsír: 16(g)Cuk: 6(g)Só:0,23(g)                                            | <b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.)</b><br><b>Uborka (Móra)</b><br><br>E:1 338(Kj) 320(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g)<br>Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)                                                                                                                     | <b>Joghurt gyümölcsös (Móra)</b><br>(10,01,03,07,09.)<br><b>Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b><br><br>E: 926(Kj) 222(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)<br>Zsír: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)                                                                                       | <b>Vajas-mézes t.ő.kenyér (Móra)</b><br>(07,01,03,06,11,08.)<br><b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b><br><br>E:2 166(Kj) 518(KCal)<br>F: 5(g)Kol: 46(g)Sz: 83(g)<br>Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)                                                              | <b>Házi húskrémes szendvics (Móra)</b><br>(01,03,06,07,11,08,10.)<br><b>Retek (Móra)</b><br><br>E:1 082(Kj) 259(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 9(g)Sz: 36(g)<br>Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)                           |