

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2025.11.17 - 2025.11.23.

<i>Hétfő</i> 2025.11.17	<i>Kedd</i> 2025.11.18.	<i>Szerda</i> 2025.11.19.	<i>Csütörtök</i> 2025.11.20.	<i>Péntek</i> 2025.11.21.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(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) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Jégsapretek (Móra) E:1 299(Kj) 311(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(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) Zsir: 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) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:0,63(g)
Ébéd Zöldségleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Lasagne (Móra) (01,09,07,03.) E:2 893(Kj) 692(KCal) F: 36(g)Kol:110(g)Sz: 78(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:2,22(g)	Lebbencsleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Lencsefőzelék (Móra) (07,10,01,03,09.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Alma (Móra) E:3 305(Kj) 791(KCal) F: 40(g)Kol: 53(g)Sz: 98(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:5,45(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejszínes-zöldséges halragu (Móra) (01,07,04.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Banán (Móra) E:3 142(Kj) 752(KCal) F: 29(g)Kol: 19(g)Sz: 99(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,98(g)	Sütőtökrém leves (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Sült csirkecomb (Móra) Burgonyapüré(Móra) (07.) Tavaszi saláta (Móra) E:2 588(Kj) 619(KCal) F: 18(g)Kol: 21(g)Sz: 80(g) Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:5,53(g)	Alföldi burgonyagombóclevés (Móra) (09,01,03,07,10.) Mákos guba (Móra) (07,01,03,06,08,11.) E:2 908(Kj) 696(KCal) F: 24(g)Kol: 18(g)Sz: 98(g) Zsir: 22(g)Cuk: 25(g)Só:2,72(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ő.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 33(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:0,32(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 578(Kj) 378(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E: 926(Kj) 222(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Vajas-mézes t.ő. kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 270(Kj) 543(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 88(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)	Házi húskrémes szendvics(Móra) (07,03,10,01,06,11,08.) Retek (Móra) E:1 227(Kj) 294(KCal) F: 11(g)Kol: 10(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g)