

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2025.12.15 - 2025.12.21.

<i>Hétfő</i> 2025.12.15	<i>Kedd</i> 2025.12.16.	<i>Szerda</i> 2025.12.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.18.	<i>Péntek</i> 2025.12.19.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)k.örlésű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 087(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Kakaó (Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 123(Kj) 269(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) E:1 444(Kj) 345(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)
Ebéd Burgonyaleves, tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Székelykáposzta (Móra) (07,01,03,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Banán (Móra) E:2 410(Kj) 577(KCal) F: 18(g)Kol: 24(g)Sz: 85(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:4,88(g)	Zöldségleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Rántott csirkemell magvas, tepsiben (Mór (03,01,07.) Burgonyapüré (Móra) (07.) Sárgarépas almás-cékla saláta (Móra) E:2 710(Kj) 648(KCal) F: 42(g)Kol:100(g)Sz: 69(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:4,03(g)	Tarhonyaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Sült sertéshús (Móra) Alma (Móra) E:2 470(Kj) 591(KCal) F: 30(g)Kol: 52(g)Sz: 67(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:3,06(g)	Karfiollevés tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 730(Kj) 653(KCal) F: 33(g)Kol: 42(g)Sz: 79(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,73(g)	Szárazbableves (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) Narancs (Móra) E:2 539(Kj) 608(KCal) F: 27(g)Kol: 43(g)Sz:105(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,29(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 691(Kj) 405(KCal) F: 16(g)Kol: 60(g)Sz: 50(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 079(Kj) 258(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (10,01,03,07,09.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 059(Kj) 253(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (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)	Sajtosrúd (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E: 848(Kj) 203(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,45(g)