

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) 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) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Kakaó (Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 421(Kj) 340(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 51(g) Zsír: 8(g)Cuk: 14(g)Só:0,40(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) E:1 690(Kj) 404(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 43(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(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) Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,51(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 42(g) Zsír: 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:2 815(Kj) 673(KCal) F: 22(g)Kol: 34(g)Sz: 94(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:4,90(g)	Zöldségleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Rántott csirkemell magvas,tepsiben (Móra (03,01,07.) Burgonyapüré(Móra) (07.) Sárgarépa almás-cékla saláta (Móra) E:2 975(Kj) 712(KCal) F: 46(g)Kol:112(g)Sz: 78(g) Zsír: 24(g)Cuk: 4(g)Só:3,54(g)	Tarhonyaleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Sült sertéshús (Móra) Alma (Móra) E:2 864(Kj) 685(KCal) F: 34(g)Kol: 58(g)Sz: 78(g) Zsír: 24(g)Cuk: 8(g)Só:3,17(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:3 169(Kj) 758(KCal) F: 37(g)Kol: 49(g)Sz: 90(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:2,95(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:2 767(Kj) 662(KCal) F: 31(g)Kol: 43(g)Sz:118(g) Zsír: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,49(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.) Túrós rudi (Móra) (07.) E:1 691(Kj) 405(KCal) F: 16(g)Kol: 60(g)Sz: 50(g) Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 059(Kj) 253(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 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) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g)	Sajtosrúd (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 187(Kj) 284(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,63(g)