

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.01.05 - 2026.01.11.

<i>Hétfő</i> 2026.01.05	<i>Kedd</i> 2026.01.06.	<i>Szerda</i> 2026.01.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.08.	<i>Péntek</i> 2026.01.09.	<i>Szombat</i> 2026.01.10.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 071(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Tej (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 42(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01,03,11,08.) E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 18(g)Kol: 69(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,58(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.) Sajtosrúd (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,45(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)
Ébéd Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) Banán (Móra) E:2 547(Kj) 609(KCal) F: 24(g)Kol: 54(g)Sz: 93(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,82(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott csirkemell magvas, tepsiben (Mór) (03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:2 969(Kj) 710(KCal) F: 42(g)Kol: 96(g)Sz: 73(g) Zsir: 27(g)Cuk: 5(g)Só:4,02(g)	Tarhonyaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Szárazbab főzelék (Móra) (07,10,01,03,09.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Mandarin (Móra) E:3 229(Kj) 773(KCal) F: 38(g)Kol: 48(g)Sz:104(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:5,40(g)	Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 234(Kj) 534(KCal) F: 19(g)Kol: 34(g)Sz: 55(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,05(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) Alma (Móra) E:2 392(Kj) 572(KCal) F: 22(g)Kol:137(g)Sz: 84(g) Zsir: 16(g)Cuk: 22(g)Só:2,03(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 263(Kj) 541(KCal) F: 20(g)Kol: 33(g)Sz: 67(g) Zsir: 20(g)Cuk: 6(g)Só:3,54(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ő.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 26(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:0,23(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Retek (Móra) E:1 186(Kj) 284(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (10,01,03,07,09.) Zsemle korpás (Móra) (01,11,03,06,08.) E: 992(Kj) 237(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,66(g)	Margarinos sajtos teljes örlesű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 923(Kj) 460(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 64(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprka (Móra) E: 897(Kj) 214(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 34(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g)	Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Alma (Móra) E:1 171(Kj) 280(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:0,45(g)