

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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:1 184(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Tej (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 44(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01,03,11,08.) E:2 046(Kj) 490(KCal) F: 22(g)Kol: 84(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:1,92(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)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 510(Kj) 361(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)
Ébéd Karfiolleves tejfőlés (Móra) (07,01,03,09,10.) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) Banán (Móra) E:2 943(Kj) 704(KCal) F: 28(g)Kol: 64(g)Sz:106(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:1,84(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott csirkemell magvas,tepsiben (Móra) (03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:3 298(Kj) 789(KCal) F: 46(g)Kol:109(g)Sz: 85(g) Zsir: 29(g)Cuk: 6(g)Só:4,03(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:3 590(Kj) 859(KCal) F: 42(g)Kol: 53(g)Sz:113(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:5,42(g)	Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 634(Kj) 630(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 65(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,18(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) Alma (Móra) E:2 508(Kj) 600(KCal) F: 25(g)Kol:141(g)Sz: 86(g) Zsir: 16(g)Cuk: 22(g)Só:2,05(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Zöldborsós sertéstopokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 79(g) Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:3,56(g)
Uzsonna 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)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Retek (Móra) E:1 291(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) 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:2 165(Kj) 518(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 093(Kj) 262(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g)	Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,03,11.) Alma (Móra) E:1 561(Kj) 373(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 15(g)Só:0,64(g)