

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.02.02 - 2026.02.08.

<i>Hétfő</i> 2026.02.02	<i>Kedd</i> 2026.02.03.	<i>Szerda</i> 2026.02.04.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.05.	<i>Péntek</i> 2026.02.06.
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.) Kakaós kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 135(Kj) 272(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,36(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) E:1 448(Kj) 346(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 Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Lasagne (Móra) (01,09,07,03.) Alma (Móra) E:2 973(Kj) 711(KCal) F: 36(g)Kol:101(g)Sz: 84(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:3,02(g)	Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 631(Kj) 629(KCal) F: 28(g)Kol: 29(g)Sz: 72(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,55(g)	Minestrone (Móra) (09,01,03,07,10.) Rántott s.karaj magvas, tepsiben sütve(M (01,03.) Petrezselymes burgonya (Móra) Őszibarackbefőtt(Móra) E:2 819(Kj) 674(KCal) F: 27(g)Kol: 97(g)Sz: 70(g) Zsir: 34(g)Cuk: 14(g)Só:16,20(g)	Csontleves (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.) E:2 589(Kj) 619(KCal) F: 38(g)Kol: 58(g)Sz: 73(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:4,93(g)	Palóclevés (Móra) (07,01,03,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) E:2 675(Kj) 640(KCal) F: 25(g)Kol: 54(g)Sz: 96(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:2,89(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Pritamin paprika (Móra) E:1 111(Kj) 266(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, vajas(Móra) (01,06,08,07,11.) E:1 095(Kj) 262(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 5(g)Cuk: 3(g)Só:0,50(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 440(Kj) 345(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 65(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g)	Pizzás csiga (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Mandarin (Móra) E:1 058(Kj) 253(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,48(g)