

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.02.09 - 2026.02.15.

<i>Hétfő</i> 2026.02.09	<i>Kedd</i> 2026.02.10.	<i>Szerda</i> 2026.02.11.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.12.	<i>Péntek</i> 2026.02.13.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)törlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Jégsapretek (Móra) E:1 078(Kj) 258(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,03,07,06,08,11.) E:1 128(Kj) 270(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,55(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér (M (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 436(Kj) 344(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,41(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 152(Kj) 276(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Székelykáposzta (Móra) (07,01,03,09,10.) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Banán (Móra) E:2 409(Kj) 576(KCal) F: 18(g)Kol: 24(g)Sz: 85(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:4,90(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Mandarin (Móra) E:2 566(Kj) 614(KCal) F: 22(g)Kol: 32(g)Sz: 79(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:3,54(g)	Zöldséges árpagyögye leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) Alma (Móra) E:2 493(Kj) 596(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:3,56(g)	Karfiol leves 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)	Zöldbaleves (tejfölös) (Móra) (07,01,03,09,10.) Baracklekváros gombóc (Móra) (01.) E:2 775(Kj) 664(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz:114(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,04(g)
Uzsonna Tej poharas (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Kinder tejszelet (Móra) (01,05,07.) E:2 020(Kj) 483(KCal) F: 18(g)Kol: 32(g)Sz: 74(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Vajas-mézes t.őkenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 166(Kj) 518(KCal) F: 5(g)Kol: 46(g)Sz: 83(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)	Puding,poharas (Móra) (07.) T.ő.meggyes rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 566(Kj) 375(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 73(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:0,26(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)	Sajtkrémes t.őrlésű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Pritamin paprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 745(Kj) 417(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 66(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)