

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) Vajkrém (natúr)törlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Jégsapretek (Móra) E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,03,07,06,08,11.) E:1 170(Kj) 280(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(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:1 681(Kj) 402(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,48(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 194(Kj) 286(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 47(g) Zsir: 5(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) Banán (Móra) E:2 803(Kj) 670(KCal) F: 22(g)Kol: 34(g)Sz: 93(g) Zsir: 21(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:2 819(Kj) 674(KCal) F: 26(g)Kol: 41(g)Sz: 88(g) Zsir: 22(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:2 680(Kj) 641(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,66(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:3 169(Kj) 758(KCal) F: 37(g)Kol: 49(g)Sz: 90(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:2,95(g)	Zöldbab leves (tejfölös)(Móra) (07,01,03,09,10.) Baracklekváros gombóc (Móra) (01.) E:3 033(Kj) 726(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:121(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:2,54(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-mézés t.ő. kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 270(Kj) 543(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 88(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)	Puding,poharas (Móra) (07.) T.ő.meggyes rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 847(Kj) 442(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 81(g) Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só:0,37(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)	Sajtkrém (törlesű) kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Pritamin paprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 026(Kj) 485(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 72(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)