

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.02.16 - 2026.02.22.

<i>Hétfő</i> 2026.02.16	<i>Kedd</i> 2026.02.17.	<i>Szerda</i> 2026.02.18.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.19.	<i>Péntek</i> 2026.02.20.
Tízórai			Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) 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.) 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			Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás rizs (Móra) (01,03,07,09,10.) Őszibarackbefőtt(Móra) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 560(Kj) 612(KCal) F: 17(g)Kol: 11(g)Sz: 78(g) Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:17,25(g)	Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra) (07,10,09,01,03.) Ízes-gríztes tészta(Móra) (01,03.) E:2 312(Kj) 553(KCal) F: 23(g)Kol: 43(g)Sz: 97(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:3,05(g)
Úzsonna			Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) 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)	Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy (07,01.) 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)