

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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:1 467(Kj) 351(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,51(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01.) E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 42(g) Zsír: 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:2 939(Kj) 703(KCal) F: 20(g)Kol: 13(g)Sz: 93(g) Zsír: 27(g)Cuk: 17(g)Só:18,11(g)	Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra) (07,10,09,01,03.) Ízes-gríztesztta(Móra) (01,03.) E:2 732(Kj) 654(KCal) F: 26(g)Kol: 49(g)Sz:111(g) Zsír: 19(g)Cuk: 12(g)Só:3,54(g)
Úzsonna			Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Retek (Móra) E:1 291(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)	Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 70(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g)