

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.02.23 - 2026.03.01.

<i>Hétfő</i> 2026.02.23	<i>Kedd</i> 2026.02.24.	<i>Szerda</i> 2026.02.25.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.26.	<i>Péntek</i> 2026.02.27.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)törlesű kenyér (Móra) (01,07.) 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)	Kakaó (Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 123(Kj) 269(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(01,07.) Jégsaprettek (Móra) E:1 444(Kj) 345(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,07.) 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.) Sajtos croassant (Móra) (01,07.) E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,48(g)
Ebéd Burgonyaleves, tejfölös (Móra) (01,07.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Mandarin (Móra) E:2 520(Kj) 603(KCal) F: 23(g)Kol: 97(g)Sz: 91(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:4,89(g)	Csontleves (Móra) (01,03.) Süttőtökös csirke (Móra) (01,07,03,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:3 018(Kj) 722(KCal) F: 44(g)Kol: 84(g)Sz: 88(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,80(g)	Zellerkrém leves (Móra) (09,07,01,03.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01.) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 092(Kj) 740(KCal) F: 34(g)Kol: 59(g)Sz: 75(g) Zsir: 33(g)Cuk: 9(g)Só:3,12(g)	Csirkemájgombóclevés (Móra) (03,01.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07.) Fasírtgolyó (Móra) (06,01.) E:2 996(Kj) 717(KCal) F: 39(g)Kol: 51(g)Sz: 76(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:5,36(g)	Alföldi burgonyagombóclevés (Móra) (09,07.) Mákos guba (Móra) (07,01.) Alma (Móra) E:2 636(Kj) 631(KCal) F: 21(g)Kol: 16(g)Sz: 92(g) Zsir: 19(g)Cuk: 20(g)Só:3,03(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 636(Kj) 391(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Házi húskrémes szendvics (Móra) (03,10,07,01.) Pritamin paprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 584(Kj) 379(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 66(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Rozsos magvas zsemle (Móra) (01.) E:1 523(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (01,07.) Retek (Móra) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)	Sonkás szendvics (Móra) (01,07.) Jégsaprettek (Móra) E:1 086(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)