

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) Vajkrém (natúr)törlesű kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Kakaó (Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,03,07.) E:1 421(Kj) 340(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 51(g) Zsir: 8(g)Cuk: 14(g)Só:0,40(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Jégsaprettek (Móra) E:1 690(Kj) 404(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) (01,03,07.) 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.) Sajtos croassant (Móra) (01,07.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 43(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)
Ebéd Burgonyaleves, tejfölös (Móra) (01,07.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Mandarin (Móra) E:3 003(Kj) 719(KCal) F: 26(g)Kol:114(g)Sz:109(g) Zsir: 18(g)Cuk: 24(g)Só:4,92(g)	Csontleves (Móra) (01,03.) Süttőtökös csirke (Móra) (07,03,09,01.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Müzli szelet (Móra) E:3 495(Kj) 836(KCal) F: 49(g)Kol: 95(g)Sz:100(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:4,37(g)	Zellerkrém leves (Móra) (07,09,01,03.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (03,04,01.) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 435(Kj) 822(KCal) F: 38(g)Kol: 67(g)Sz: 88(g) Zsir: 35(g)Cuk: 11(g)Só:3,14(g)	Csirkemájgombóclevés (Móra) (01,03.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07.) Fasírtgolyó (Móra) (06,01.) E:3 466(Kj) 829(KCal) F: 45(g)Kol: 60(g)Sz: 90(g) Zsir: 34(g)Cuk: 10(g)Só:5,37(g)	Alföldi burgonyagombóclevés (Móra) (07,09.) Mákos guba (Móra) (01,07.) Alma (Móra) E:3 103(Kj) 742(KCal) F: 25(g)Kol: 18(g)Sz:109(g) Zsir: 22(g)Cuk: 25(g)Só:2,72(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01.) Túrós 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:1 742(Kj) 417(KCal) F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 72(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g)	Krémtúrós(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) (07,01.) Retek (Móra) E:1 511(Kj) 362(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégsaprettek (Móra) E:1 196(Kj) 286(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)