

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.03.02 - 2026.03.08.

<i>Hétfő</i> 2026.03.02	<i>Kedd</i> 2026.03.03.	<i>Szerda</i> 2026.03.04.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.05.	<i>Péntek</i> 2026.03.06.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)törletű 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)	Tej (Móra) (07.) Briós (Móra) (01,03,07.) E:1 187(Kj) 284(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (01,07,06.) E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 18(g)Kol: 69(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,58(g)	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 Zöldborsó leves (Móra) (01,07,03.) Milánói spaghetti (Móra) (01,09,03.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 558(Kj) 612(KCal) F: 25(g)Kol: 54(g)Sz: 88(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g)	Minestrone (Móra) (07,03,09,01.) Sajtos csirkemell (Móra) (07,03,01.) Burgonyapüré (Móra) (07.) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:2 315(Kj) 554(KCal) F: 39(g)Kol: 93(g)Sz: 51(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:5,33(g)	Tarhonyaleves (Móra) (01,03.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 790(Kj) 667(KCal) F: 35(g)Kol: 48(g)Sz: 82(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,92(g)	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (09,01.) Ananászos csirkeragu (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) Banán (Móra) E:2 662(Kj) 637(KCal) F: 27(g)Kol: 27(g)Sz: 86(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)	Gulyásleves (Móra) (09,03,01.) Meggyes piskóta (Móra) (01,07,03.) E:2 282(Kj) 546(KCal) F: 24(g)Kol:163(g)Sz: 75(g) Zsir: 15(g)Cuk: 22(g)Só:1,02(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ő.túrós rétes (Móra) (01,07.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 26(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:0,23(g)	Sonkás szendvics (Móra) (01,07.) Jégscapretek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 663(Kj) 398(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01.) E:1 035(Kj) 248(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g)	Margarinos sajtós teljes őrlésű kenyér(M(01,07.) Pritamin paprika (Móra) E:1 370(Kj) 328(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 33(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(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)