

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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)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)	Tej (Móra) (07.) Briós (Móra) (01,03,07.) E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (07,01,06.) E:2 046(Kj) 490(KCal) F: 22(g)Kol: 84(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:1,92(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 333(Kj) 319(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01.) E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)
Ebéd Zöldborsó leves (Móra) (01,07,03.) Milánói spagetti (Móra) (01,03,09.) Müzli szelet (Móra) E:2 999(Kj) 717(KCal) F: 29(g)Kol: 64(g)Sz:101(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:2,84(g)	Minestrone (Móra) (09,07,03,01.) Sajtos csirkemell (Móra) (07,01,03.) Burgonyapüré (Móra) (07.) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:2 612(Kj) 625(KCal) F: 44(g)Kol:105(g)Sz: 58(g) Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:4,87(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) (01,09.) Ananászos csirkeragu (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) Banán (Móra) E:3 030(Kj) 725(KCal) F: 34(g)Kol: 34(g)Sz: 97(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:3,69(g)	Gulyásleves (Móra) (03,01.) Meggyes piskóta (Móra) (01,07,03.) E:2 408(Kj) 576(KCal) F: 25(g)Kol:163(g)Sz: 79(g) Zsir: 16(g)Cuk: 22(g)Só:1,04(g)
Uzsonna Tej poharas (Móra) (07.) T.ő.túrós rétes (Móra) (01,07.) E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 33(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:0,32(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégscapretek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 774(Kj) 424(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(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 (Móra) (07,01.) Pritamin paprika (Móra) E:1 619(Kj) 387(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 39(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(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) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g)