

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.03.16 - 2026.03.22.

<i>Hétfő</i> 2026.03.16	<i>Kedd</i> 2026.03.17.	<i>Szerda</i> 2026.03.18.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.19.	<i>Péntek</i> 2026.03.20.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)törlesű kenyér (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 078(Kj) 258(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,03,07.) E:1 135(Kj) 272(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,36(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Pritamin paprika (Móra) E:1 209(Kj) 289(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(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.) 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 Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03.) Csikóstokány (Móra) (01,07.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 584(Kj) 618(KCal) F: 25(g)Kol: 68(g)Sz: 68(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,71(g)	Karalábéleves (Móra) (07,01,03.) Hawaii csirkemellfilé (Móra) (07,01.) Rizs köret (Móra) E:2 735(Kj) 654(KCal) F: 41(g)Kol: 66(g)Sz: 55(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,22(g)	Csontleves (Móra) (01,03.) Burgonya főzelék (Móra) (01,07.) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 456(Kj) 587(KCal) F: 25(g)Kol: 73(g)Sz: 82(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:5,01(g)	Tojásleves (Móra) (03,01.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 451(Kj) 586(KCal) F: 22(g)Kol:156(g)Sz: 65(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g)	Gulyásleves (Móra) (09,03,01.) Tejbegriz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Banán (Móra) E:2 546(Kj) 609(KCal) F: 33(g)Kol: 87(g)Sz:101(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:2,07(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)	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)	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(07,01.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 916(Kj) 458(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 64(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	Házi májasos t.őkenyér (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E: 955(Kj) 228(KCal) F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)