

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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:1 193(Kj) 285(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,03,07.) E:1 198(Kj) 287(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0,36(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Pritamin paprika (Móra) E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,51(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 Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03.) Csikóstokány (Móra) (01,07.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:3 027(Kj) 724(KCal) F: 29(g)Kol: 77(g)Sz: 78(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:3,74(g)	Karalábéleves (Móra) (07,01,03.) Hawaii csirkemellfilé (Móra) (07,01.) Rizs köret (Móra) E:3 108(Kj) 744(KCal) F: 47(g)Kol: 76(g)Sz: 65(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,93(g)	Csontleves (Móra) (01,03.) Burgonya főzelék (Móra) (01,07.) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 759(Kj) 660(KCal) F: 28(g)Kol: 89(g)Sz: 89(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,03(g)	Tojásleves (Móra) (03,01.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 861(Kj) 684(KCal) F: 27(g)Kol:207(g)Sz: 75(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g)	Gulyásleves (Móra) (03,01.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Tejbegríz kakaó,fahéj szóráttal (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:2 670(Kj) 639(KCal) F: 35(g)Kol: 88(g)Sz:109(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,19(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)	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)	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:2 156(Kj) 516(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	Házi májasos t.őkenyér (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 082(Kj) 259(KCal) F: 12(g)Kol: 11(g)Sz: 38(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,32(g)