

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.03.23 - 2026.03.29.

Hétfő 2026.03.23	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)törlesű kenyér (Móra) (07,01.) 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)	Kakaó (Móra) (07.) Briós (Móra) (01,03,07.) E:1 207(Kj) 289(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,37(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Jégsapretek (Móra) E:1 241(Kj) 297(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,41(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 Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) E:2 393(Kj) 572(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 68(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	Zöldségleves (Móra) (03,01.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (01,07,03.) Alma (Móra) E:2 434(Kj) 582(KCal) F: 38(g)Kol: 87(g)Sz: 67(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,71(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01.) Burgonyapüré (Móra) (07.) Vitamin saláta öntettel (Móra) (07.) E:2 999(Kj) 717(KCal) F: 36(g)Kol: 64(g)Sz: 79(g) Zsir: 29(g)Cuk: 7(g)Só:2,55(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 775(Kj) 664(KCal) F: 35(g)Kol: 43(g)Sz: 68(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,42(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07.) Piskóta gurulós málnával (Móra) (07.) Banán (Móra) E:2 622(Kj) 627(KCal) F: 18(g)Kol:127(g)Sz:105(g) Zsir: 14(g)Cuk: 22(g)Só:2,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01.) Túró 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)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Pritamin paprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 346(Kj) 322(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Házi húskrémes szendvics (Móra) (01,07,03,10.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 551(Kj) 371(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M(07,01.) 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)