

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2026.03.23 - 2026.03.29.

<i>Hétfő</i> 2026.03.23	<i>Kedd</i> 2026.03.24.	<i>Szerda</i> 2026.03.25.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.26.	<i>Péntek</i> 2026.03.27.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.örlesű 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)	Kakaó (Móra) (07.) Briós (Móra) (01,03,07.) E:1 249(Kj) 299(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 46(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,37(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Jégsaprettek (Móra) E:1 519(Kj) 363(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,48(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 Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) E:2 725(Kj) 652(KCal) F: 22(g)Kol: 30(g)Sz: 81(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	Zöldségleves (Móra) (03,01.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (01,07,03.) Alma (Móra) E:2 816(Kj) 674(KCal) F: 43(g)Kol:101(g)Sz: 77(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,85(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:3 270(Kj) 782(KCal) F: 40(g)Kol: 73(g)Sz: 89(g) Zsir: 30(g)Cuk: 7(g)Só:2,06(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér (Móra) (01.) E:3 049(Kj) 729(KCal) F: 39(g)Kol: 47(g)Sz: 74(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07.) Piskóta gurulós málnával (Móra) (07.) Banán (Móra) E:2 778(Kj) 665(KCal) F: 19(g)Kol:128(g)Sz:107(g) Zsir: 16(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:1 805(Kj) 432(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(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) (07,03,10,01.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 701(Kj) 407(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 70(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű 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)