

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.03.30 - 2026.04.05.

| Hétfő 2026.03.30 | Kedd 2026.03.31. | Szerda 2026.04.01. | Csütörtök 2026.04.02. | Péntek 2026.04.03. |
|---|--|--|---------------------------------|------------------------------|
| Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Jégsaprettek (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.) Kifli, korpás (Móra) (01.) E:1 108(Kj) 265(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g) | Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 177(Kj) 282(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(g) | | |
| Ebéd Paradicsom leves (Móra) (01,09,03.) Rakott zöldséges bulgur (Móra) (07,01.) E:2 364(Kj) 566(KCal) F: 26(g)Kol: 29(g)Sz: 71(g) Zsir: 20(g)Cuk: 6(g)Só:2,13(g) | Zöldséges árpagyögyleves(Móra) (01,09.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 838(Kj) 679(KCal) F: 41(g)Kol: 70(g)Sz: 81(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,52(g) | Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01.) Almamártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Sült sertéshús (Móra) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 668(Kj) 638(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 92(g) Zsir: 18(g)Cuk: 21(g)Só:3,21(g) | | |
| Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) | Körözöttes teljes örlésű 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.) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07.) E:1 365(Kj) 327(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:0,45(g) | | |