

# Étlap ( felső tagozatosok 11-14 )

2026.03.30 - 2026.04.05.

<i>Hétfő</i> 2026.03.30	<i>Kedd</i> 2026.03.31.	<i>Szerda</i> 2026.04.01.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.02.	<i>Péntek</i> 2026.04.03.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes (natúr)törlesű kenyér (Móra) (07,01.)</b> <b>Jégsaprettek (Móra)</b></p> <p>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)</p>	<p><b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Kifli, korpás(Móra) (01.)</b></p> <p>E:1 171(Kj) 280(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 42(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g)</p>	<p><b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.)</b> <b>Uborka (Móra)</b></p> <p>E:1 290(Kj) 309(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(g)</p>		
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>Paradicsom leves (Móra) (01,09,03.)</b> <b>Rakott zöldséges bulgur (Móra) (07,01.)</b></p> <p>E:2 828(Kj) 677(KCal) F: 31(g)Kol: 34(g)Sz: 88(g) Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:2,37(g)</p>	<p><b>Zöldséges árpagyögyleves(Móra) (01,09.)</b> <b>Sütötökös csirke (Móra) (07,01,03,09.)</b> <b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b></p> <p>E:3 305(Kj) 791(KCal) F: 45(g)Kol: 78(g)Sz: 94(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,18(g)</p>	<p><b>Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01.)</b> <b>Almamártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.)</b> <b>Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.)</b> <b>Sült sertéshús (Móra)</b> <b>Müzli szelet (Móra) (01,06,07.)</b></p> <p>E:3 069(Kj) 734(KCal) F: 27(g)Kol: 48(g)Sz:104(g) Zsir: 22(g)Cuk: 25(g)Só:3,71(g)</p>		
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>Túrós batyu (Móra) (01,03,07.)</b></p> <p>E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g)</p>	<p><b>Körözöttes teljes őrlésű kenyér lillahagy (07,01.)</b> <b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b></p> <p>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)</p>	<p><b>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.)</b> <b>Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07.)</b></p> <p>E:1 755(Kj) 420(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 23(g)Cuk: 15(g)Só:0,64(g)</p>		