

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.04.13 - 2026.04.19.

Hétfő 2026.04.13	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
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)	Tej (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,07.) E:1 166(Kj) 279(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Pizzás melegszendvics (Móra) (06,07,01,03.) E:1 806(Kj) 432(KCal) F: 19(g)Kol: 69(g)Sz: 46(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:1,65(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, korpás (Móra) (01.) E:1 128(Kj) 270(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,55(g)
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (07,10,09,01.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 590(Kj) 620(KCal) F: 29(g)Kol: 82(g)Sz: 79(g) Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:4,58(g)	Lebbensleves (Móra) (01,03.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07.) Fasírtgolyó (Móra) (06,01.) E:2 693(Kj) 644(KCal) F: 29(g)Kol: 13(g)Sz: 67(g) Zsir: 28(g)Cuk: 8(g)Só:4,88(g)	Karalábéleves (Móra) (07,01,03.) Fűszeres csirkemellesíkok kukoricával(Mó) (01.) Rizs köret (Móra) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 486(Kj) 595(KCal) F: 32(g)Kol: 36(g)Sz: 70(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,54(g)	Karfiolkrém leves (Móra) (07,01,03.) Sertésragu pirított csirkemájjal (Móra) Főtt burgonya (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 368(Kj) 566(KCal) F: 29(g)Kol: 50(g)Sz: 67(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:4,70(g)	Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra) (09,07.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) Banán (Móra) E:2 543(Kj) 608(KCal) F: 22(g)Kol:135(g)Sz: 93(g) Zsir: 16(g)Cuk: 22(g)Só:2,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ó.túrós rétes (Móra) (01,07.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 26(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:0,23(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 086(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E: 926(Kj) 222(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Retek (Móra) E:1 446(Kj) 346(KCal) F: 15(g)Kol: 32(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Pritamin paprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 745(Kj) 417(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 66(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)