

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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:1 184(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Tej (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,07.) E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Pizzás melegszendvics (Móra) (06,07,01,03.) E:2 144(Kj) 513(KCal) F: 23(g)Kol: 84(g)Sz: 54(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,01(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, korpás(Móra) (01.) E:1 170(Kj) 280(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,55(g)
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03.) Vadás mártás sertéshússal (Móra) (07,10,09,01.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 071(Kj) 735(KCal) F: 33(g)Kol: 93(g)Sz: 92(g) Zsir: 32(g)Cuk: 5(g)Só:4,60(g)	Lebbencsleves(Móra) (01,03.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07.) Fasírtgolyó (Móra) (06,01.) E:2 985(Kj) 714(KCal) F: 32(g)Kol: 15(g)Sz: 76(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:4,86(g)	Karalábéleves (Móra) (07,01,03.) Fűszeres csirkemellesikok kukoricával (M) (01.) Rizs köret (Móra) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 823(Kj) 675(KCal) F: 36(g)Kol: 40(g)Sz: 81(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:4,56(g)	Karfiolkrem leves (Móra) (07,01,03.) Sertésragu pirított csirkemájjal (Móra) Főtt burgonya (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 675(Kj) 640(KCal) F: 33(g)Kol: 59(g)Sz: 74(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:5,26(g)	Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra) (09,07.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) Banán (Móra) E:2 610(Kj) 625(KCal) F: 24(g)Kol:137(g)Sz: 93(g) Zsir: 17(g)Cuk: 22(g)Só:1,53(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ó.túrós rétes (Móra) (01,07.) E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 33(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:0,32(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 196(Kj) 286(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(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:1 682(Kj) 402(KCal) F: 19(g)Kol: 43(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Pritamin paprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 026(Kj) 485(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 72(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)