

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2026.04.27 - 2026.05.03.

<b>Hétfő</b> 2026.04.27	<b>Kedd</b> 2026.04.28.	<b>Szerda</b> 2026.04.29.	<b>Csütörtök</b> 2026.04.30.	<b>Péntek</b> 2026.05.01.
<b>Tízórai</b> <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.)</b> <b>Retek (Móra)</b>  E:1 179(Kj) 282(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	<b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Briós(Móra) (01,03,07.)</b>  E:1 187(Kj) 284(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	<b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M(07,01.)</b> <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 436(Kj) 344(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g)	<b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Kakaós kalács (Móra) (01,03,07.)</b>  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)	
<b>Ebéd</b> <b>Paradicsom leves (Móra) (01,09,03.)</b> <b>Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01.)</b> <b>Müzli szelet (Móra) (01,06,07.)</b>  E:2 258(Kj) 540(KCal) F: 20(g)Kol: 29(g)Sz: 64(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:3,52(g)	<b>Tojásleves (Móra) (03,01.)</b> <b>Mexikói csirkeragu (Móra) (01.)</b> <b>Rizs köret (Móra)</b> <b>Banán (Móra)</b>  E:2 559(Kj) 612(KCal) F: 28(g)Kol:153(g)Sz: 71(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,38(g)	<b>Tarhonyaleves (Móra) (01,03.)</b> <b>Szárabb főzelék(Móra) (07,10,01.)</b> <b>Grill virsli (Móra) (06.)</b>  E:3 035(Kj) 726(KCal) F: 29(g)Kol: 62(g)Sz: 63(g) Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:3,20(g)	<b>Sertéshúsleves (Móra) (03,01.)</b> <b>Sajtos tortellini (Móra) (01,07,03,09.)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:2 385(Kj) 571(KCal) F: 21(g)Kol: 21(g)Sz: 86(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:3,89(g)	
<b>Uzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>T.ő.túrós rétes (Móra) (01,07.)</b>  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)	<b>Májás t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.)</b> <b>Pritamin paprika (Móra)</b> <b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b>  E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 9(g)Kol: 67(g)Sz: 66(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)	<b>Krémtúró(Móra) (07.)</b> <b>Kifli (Móra) (01.)</b>  E:1 479(Kj) 354(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	<b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.)</b> <b>Fehérpaprika (Móra)</b> <b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b>  E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	