

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2026.04.27 - 2026.05.03.

<i>Hétfő</i> 2026.04.27	<i>Kedd</i> 2026.04.28.	<i>Szerda</i> 2026.04.29.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.30.	<i>Péntek</i> 2026.05.01.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)törlésű kenyér (Móra) (07,01.) Retek (Móra) E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 46(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) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Uborka (Móra) E:1 681(Kj) 402(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(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)	
Ebéd Paradicsom leves (Móra) (01,09,03.) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 642(Kj) 632(KCal) F: 23(g)Kol: 34(g)Sz: 76(g) Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:3,54(g)	Tojásleves (Móra) (03,01.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) Banán (Móra) E:3 021(Kj) 723(KCal) F: 35(g)Kol:202(g)Sz: 81(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g)	Tarhonyaleves(Móra) (01,03.) Szárzabb főzelék(Móra) (07,10,01.) Grill virsli (Móra) (06.) E:3 408(Kj) 815(KCal) F: 33(g)Kol: 70(g)Sz: 72(g) Zsir: 41(g)Cuk: 1(g)Só:3,23(g)	Sertéshúsleves (Móra) (03,01.) Sajtos tortellini (Móra) (01,09,07,03.) Alma (Móra) E:2 532(Kj) 606(KCal) F: 22(g)Kol: 23(g)Sz: 90(g) Zsir: 18(g)Cuk: 12(g)Só:4,09(g)	
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ő.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)	Májás t.őrlésű kenyér (Móra) (06,01.) Pritamin paprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 755(Kj) 420(KCal) F: 10(g)Kol: 67(g)Sz: 71(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,73(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01.) 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)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 784(Kj) 427(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)	