

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.05.04 - 2026.05.10.

Hétfő 2026.05.04	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.
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)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07.) E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,45(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)	Kakaó (Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 123(Kj) 269(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g)
Ebéd Zöldséges árpagyögylevelés(Móra) (01,09.) Rizshús (Móra) Cékla (Móra) E:2 093(Kj) 501(KCal) F: 20(g)Kol: 35(g)Sz: 76(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,25(g)	Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03.) Milánói spagetti (Móra) (01,03,09.) Alma (Móra) E:2 420(Kj) 579(KCal) F: 23(g)Kol: 55(g)Sz: 82(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:1,31(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,08,01.) Burgonyapüré (Móra) (07.) Tavaszi saláta (Móra) E:3 017(Kj) 722(KCal) F: 35(g)Kol: 64(g)Sz: 86(g) Zsir: 26(g)Cuk: 14(g)Só:2,93(g)	Palócleves (Móra) (07,01.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Tejbegriz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:2 642(Kj) 632(KCal) F: 29(g)Kol: 66(g)Sz:103(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:3,09(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (01.) Zöldbab főzelék(Móra) (07,01.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 20(g)Kol: 8(g)Sz: 82(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:4,60(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01.) Kinder tejszelet (Móra) (01,05,07.) E:2 020(Kj) 483(KCal) F: 18(g)Kol: 32(g)Sz: 74(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 66(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g)	Puding,poharas (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 402(Kj) 335(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 79(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Házi húskrémes szendvics (Móra) (01,07,08,10.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 551(Kj) 371(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Pritamin paprika (Móra) E:1 606(Kj) 384(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)