

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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:1 184(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g) | Kakaó (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07.) E:1 711(Kj) 409(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 44(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:0,63(g) | Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 299(Kj) 311(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(g) | Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,51(g) | Kakaó (Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,03,07.) E:1 421(Kj) 340(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 51(g) Zsir: 8(g)Cuk: 14(g)Só:0,40(g) |
| Ebéd Zöldséges árpagyögylevelés(Móra) (01,09.) Rizshús (Móra) Cékla (Móra) E:2 481(Kj) 594(KCal) F: 24(g)Kol: 44(g)Sz: 88(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,35(g) | Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03.) Milánói spagetti (Móra) Alma (Móra) E:2 801(Kj) 670(KCal) F: 26(g)Kol: 64(g)Sz: 94(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:1,54(g) | Gyümölcsleves (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Magvas rántott halfilé,tepsiben (Móra) (04,08,01.) Burgonyapüré(Móra) (07.) Tavaszi saláta (Móra) E:3 327(Kj) 796(KCal) F: 39(g)Kol: 73(g)Sz: 99(g) Zsir: 27(g)Cuk: 16(g)Só:2,53(g) | Palócleves (Móra) (07,01.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Tejbegriz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:2 730(Kj) 653(KCal) F: 30(g)Kol: 66(g)Sz:109(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:3,19(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:2 730(Kj) 653(KCal) F: 23(g)Kol: 10(g)Sz: 91(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,92(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:1 681(Kj) 402(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 72(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(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) (07,03,10,01.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 701(Kj) 407(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 70(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g) | Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Pritamin paprika (Móra) E:1 619(Kj) 387(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 39(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g) |