

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.05.11 - 2026.05.17.

Hétfő 2026.05.11	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)törlesű kenyér (Móra) (07,01.) Jégsaprettek (Móra) E:1 078(Kj) 258(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,07.) 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)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Retek (Móra) E:1 285(Kj) 307(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(g)	Tej (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,07.) 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)	Kakaó (Móra) (07.) Pizzás csiga (Móra) (01,07.) E:1 256(Kj) 301(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,48(g)
Ebéd Karalábéleves (Móra) (07,01,03.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 379(Kj) 569(KCal) F: 21(g)Kol: 32(g)Sz: 72(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:3,04(g)	Minestrone (Móra) (09,03,01,07.) Rántott s.karaj magvas, tepsiben sültve(M (01,03.) Petrezselymes burgonya (Móra) Káposzta saláta (Móra) E:2 803(Kj) 671(KCal) F: 28(g)Kol: 97(g)Sz: 66(g) Zsir: 34(g)Cuk: 7(g)Só:4,50(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Banán (Móra) E:2 652(Kj) 634(KCal) F: 23(g)Kol:101(g)Sz: 99(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:4,42(g)	Karfiolkrem leves (Móra) (07,01,03.) Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás rizs (Móra) Őszibarackbefőtt(Móra) E:2 202(Kj) 527(KCal) F: 15(g)Kol: 11(g)Sz: 66(g) Zsir: 22(g)Cuk: 16(g)Só:17,24(g)	Frankfurti leves (Móra) (07,01,06.) Ízes-grizes tészta(Móra) (01,03.) E:2 492(Kj) 596(KCal) F: 18(g)Kol: 51(g)Sz: 98(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:2,29(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ő.túrós rétes (Móra) (01,07.) 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)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 713(Kj) 410(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 64(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(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)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 916(Kj) 458(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 64(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.) Pritamin paprika (Móra) E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 9(g)Kol: 67(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)