

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Jégsaprettek (Móra) E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(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)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Retek (Móra) E:1 289(Kj) 308(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:1 250(Kj) 299(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	Kakaó (Móra) Pizzás csiga (Móra) (01,07.) E:1 607(Kj) 385(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 40(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:0,68(g)
Ebéd Karalábéleves (Móra) (07,01,03.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 709(Kj) 648(KCal) F: 25(g)Kol: 41(g)Sz: 82(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,56(g)	Minestrone (Móra) (09,03,01,07.) Rántott s.karaj magvas,tepsiben sültve (M) (01,03.) Petrezselymes burgonya (Móra) Káposzta saláta (Móra) E:3 040(Kj) 727(KCal) F: 31(g)Kol:110(g)Sz: 75(g) Zsir: 35(g)Cuk: 9(g)Só:4,93(g)	Lebbencsleves(Móra) (01,03.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Banán (Móra) E:3 054(Kj) 731(KCal) F: 26(g)Kol:119(g)Sz:115(g) Zsir: 17(g)Cuk: 23(g)Só:4,39(g)	Karfiolkrem leves (Móra) (07,01,03.) Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás rizs (Móra) Oszibarackbefőtt (Móra) E:2 581(Kj) 618(KCal) F: 18(g)Kol: 13(g)Sz: 80(g) Zsir: 24(g)Cuk: 17(g)Só:18,09(g)	Frankfurti leves (Móra) (07,01,06.) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) E:3 017(Kj) 722(KCal) F: 21(g)Kol: 59(g)Sz:113(g) Zsir: 28(g)Cuk: 12(g)Só:3,32(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)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 985(Kj) 475(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 70(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(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 örlésű kenyér(M) (07,01.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 156(Kj) 516(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.) Pritamin paprika (Móra) E:1 178(Kj) 282(KCal) F: 10(g)Kol: 67(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,73(g)