

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.05.18 - 2026.05.24.

Hétfő 2026.05.18	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
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) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Uborka (Móra) E:1 436(Kj) 344(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(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.) Kifli, olasz (Móra) (01.) E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03.) Lasagne (Móra) (01,09,07,03.) E:2 537(Kj) 607(KCal) F: 36(g)Kol:114(g)Sz: 67(g) Zsir: 27(g)Cuk: 4(g)Só:2,48(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01.) Ázsiai csirkeragu (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:2 374(Kj) 568(KCal) F: 26(g)Kol: 27(g)Sz: 64(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,38(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01.) Burgonyapüré (Móra) (07.) Tavaszi saláta (Móra) E:3 103(Kj) 742(KCal) F: 37(g)Kol: 62(g)Sz: 81(g) Zsir: 30(g)Cuk: 10(g)Só:4,43(g)	Grízgaluska leves (Móra) (09,01,03.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 585(Kj) 619(KCal) F: 39(g)Kol: 81(g)Sz: 79(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:5,12(g)	Fejtettbableves (Móra) (01,03,09.) Tejespite baracklekvárral(Móra) (07,01,03.) Alma (Móra) E:2 685(Kj) 642(KCal) F: 19(g)Kol:125(g)Sz:109(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:2,52(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 612(Kj) 386(KCal) F: 16(g)Kol: 60(g)Sz: 49(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Retek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 764(Kj) 422(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) T.ó.almás rétes (Móra) (01,07.) E:1 091(Kj) 261(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 3(g)Cuk: 11(g)Só:0,07(g)	Házi húskrémes szendvics (Móra) (01,07,03,10.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 567(Kj) 375(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)	Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E: 897(Kj) 214(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 34(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g)