

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) t.örlesű 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) 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) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M(07,01.) Uborka (Móra) E:1 681(Kj) 402(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(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)	
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03.) Lasagne (Móra) (01,09,07,03.) E:2 943(Kj) 704(KCal) F: 39(g)Kol:126(g)Sz: 81(g) Zsir: 31(g)Cuk: 5(g)Só:2,71(g)	Zöldbaleves (tejfőlés)(Móra) (07,01.) Ázsiai csirkeragu (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:2 808(Kj) 672(KCal) F: 33(g)Kol: 34(g)Sz: 75(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,40(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,08,01.) Burgonyapüré(Móra) (07.) Tavaszi saláta (Móra) E:3 458(Kj) 827(KCal) F: 41(g)Kol: 71(g)Sz: 94(g) Zsir: 32(g)Cuk: 12(g)Só:4,04(g)	Grízgaluska leves (Móra) (09,01,03.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 919(Kj) 698(KCal) F: 44(g)Kol: 95(g)Sz: 90(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:5,24(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:1 868(Kj) 447(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) T.ó.almás rétes (Móra) (01,07.) E:1 372(Kj) 328(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 3(g)Cuk: 15(g)Só:0,10(g)	Házi húskrémes szendvics(Móra) (07,03,10,01.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 721(Kj) 412(KCal) F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 70(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g)	