

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.06.08 - 2026.06.14.

Hétfő 2026.06.08	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)törlesű kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 087(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Tej (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01.) E:1 108(Kj) 265(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(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.) 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)	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 Zöldséges árpagyögylevelés(Móra) (01,09.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (07,10,09,01.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 531(Kj) 605(KCal) F: 26(g)Kol: 68(g)Sz: 76(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:4,31(g)	Karfiollevelés tejfölös (Móra) (07,01,03.) Bakonyi pulykaragu (Móra) (07,01.) Bulgur (Móra) (01.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 762(Kj) 661(KCal) F: 26(g)Kol: 29(g)Sz: 69(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:3,78(g)	Lebbencslevelés (Móra) (01,03.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07.) Csibefasírt (Móra) (01,03.) Banán (Móra) E:2 747(Kj) 657(KCal) F: 33(g)Kol: 78(g)Sz: 89(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:3,90(g)	Gyümölcslevelés (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Sertésragu pirított csirkemájjal (Móra) Főtt burgonya (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 270(Kj) 543(KCal) F: 27(g)Kol: 52(g)Sz: 76(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:3,00(g)	Palócleves (Móra) (07,01.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) E:2 378(Kj) 569(KCal) F: 20(g)Kol:142(g)Sz: 76(g) Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só:2,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 636(Kj) 391(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(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)	Krémtúró(Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 346(Kj) 322(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Házi húskrémes szendvics (Móra) (01,07,08,10.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 551(Kj) 371(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Rozsos magvas zsemle (Móra) (01.) Jégcsapretek (Móra) E: 931(Kj) 223(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g)