

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Tej (Móra) (07.) Kifli, korpás(Móra) (01.) E:1 171(Kj) 280(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 42(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Retek (Móra) E:1 393(Kj) 333(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(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)	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 Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,09.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (07,10,09,01.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:3 002(Kj) 718(KCal) F: 30(g)Kol: 75(g)Sz: 88(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:4,42(g)	Karfiol leves tejfölös (Móra) (07,01,03.) Bakonyi pulykaragu (Móra) (07,01.) Bulgur (Móra) (01.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:3 149(Kj) 753(KCal) F: 30(g)Kol: 34(g)Sz: 79(g) Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:3,11(g)	Lebbencsleves(Móra) (01,03.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07.) Csibefasírt (Móra) (01,03.) Banán (Móra) E:3 139(Kj) 751(KCal) F: 39(g)Kol: 94(g)Sz: 99(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:3,99(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Sertésragu pirított csirkemájjal (Móra) Főtt burgonya (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 555(Kj) 611(KCal) F: 32(g)Kol: 61(g)Sz: 82(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:3,21(g)	Palócleves (Móra) (07,01.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) E:2 469(Kj) 591(KCal) F: 20(g)Kol:142(g)Sz: 79(g) Zsir: 20(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 örlésű kenyér(M(07,01.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 157(Kj) 516(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(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) (07,03,10,01.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 701(Kj) 407(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 70(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Rozsos magvas zsemle (Móra) (01.) Jégcsapretek (Móra) E: 938(Kj) 224(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g)