

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.06.15 - 2026.06.21.

Hétfő 2026.06.15	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
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.) Sajtos croassant (Móra) (01,07.) E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,48(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Retek (Móra) E:1 544(Kj) 369(KCal) F: 15(g)Kol: 32(g)Sz: 41(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)	Tej poharas(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01.) E:1 190(Kj) 285(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)
Ebéd Burgonyaleves, tejfölös (Móra) (07,01.) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) E:2 211(Kj) 529(KCal) F: 22(g)Kol: 53(g)Sz: 76(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,62(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03.) Fűszeres csirkemellesikok kukoricával(Mó (01.) Rizs köret (Móra) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 705(Kj) 647(KCal) F: 33(g)Kol: 36(g)Sz: 76(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:4,04(g)	Karalábéleves (Móra) (07,01,03.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01.) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 896(Kj) 693(KCal) F: 34(g)Kol: 58(g)Sz: 72(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:3,42(g)	Grízgaluska leves (Móra) (09,01,03.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Banán (Móra) E:2 329(Kj) 557(KCal) F: 24(g)Kol: 45(g)Sz: 89(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,59(g)	Babgulyás (Móra) (01,03,09.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Tejbe rizs kakaó,fahéj szóráttal (Móra) (07,01.) E:2 472(Kj) 591(KCal) F: 36(g)Kol: 80(g)Sz: 91(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,57(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ő.túrós rétes (Móra) (01,07.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 26(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:0,23(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01.) E: 926(Kj) 222(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 66(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g)	Sajtosrúd (Móra) (01,07.) E: 848(Kj) 203(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,45(g)