

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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:1 184(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Kakaó (Móra) Sajtos croissant (Móra) (01,07.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 43(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Retek (Móra) E:1 784(Kj) 427(KCal) F: 19(g)Kol: 43(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 198(Kj) 287(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0,36(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) E:2 629(Kj) 629(KCal) F: 26(g)Kol: 62(g)Sz: 91(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:2,84(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03.) Fűszeres csirkemellesikok kukoricával (M(01.) Rizs köret (Móra) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:3 077(Kj) 736(KCal) F: 38(g)Kol: 40(g)Sz: 88(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:4,55(g)	Karalábéleves (Móra) (07,01,03.) Magvas rántott halfilé,tepsiben (Móra) (04,08,01.) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 203(Kj) 766(KCal) F: 38(g)Kol: 67(g)Sz: 84(g) Zsir: 31(g)Cuk: 10(g)Só:4,04(g)	Grízgaluska leves (Móra) (09,01,03.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Banán (Móra) E:2 624(Kj) 628(KCal) F: 28(g)Kol: 58(g)Sz:100(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,71(g)	Babgulyás (Móra) (01,03,09.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Tejbe rizs kakaó,fahéj szóráttal (Móra) (07,01.) E:2 671(Kj) 639(KCal) F: 38(g)Kol: 80(g)Sz:102(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:2,89(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ő.túrós rétes (Móra) (01,07.) E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 33(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:0,32(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 784(Kj) 427(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(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:1 681(Kj) 402(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 72(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Sajtosrúd (Móra) E:1 187(Kj) 284(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,63(g)