

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.09.07 - 2026.09.13.

Hétfő 2026.09.07	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
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.) Rozsos magvas zsemle (Móra) (01.) E:1 196(Kj) 286(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 47(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:0,90(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Paradicsom (Móra) E:1 496(Kj) 358(KCal) F: 14(g)Kol: 32(g)Sz: 40(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)	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)
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 455(Kj) 587(KCal) F: 21(g)Kol: 32(g)Sz: 71(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:2,73(g)	Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01.) Ázsiai csirkeragu (Móra) Rizs köret (Móra) Őszibarack (Móra) E:2 433(Kj) 582(KCal) F: 26(g)Kol: 27(g)Sz: 70(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:4,38(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,08,01.) Petrezselymes burgonya (Móra) Káposzta saláta (Móra) E:2 956(Kj) 707(KCal) F: 34(g)Kol: 58(g)Sz: 70(g) Zsir: 31(g)Cuk: 7(g)Só:4,02(g)	Tarhonyaleves (Móra) (01,03.) Szárzabab főzelék (Móra) (07,10,01.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 946(Kj) 705(KCal) F: 37(g)Kol: 48(g)Sz: 89(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:5,40(g)	Alföldi burgonyagombóclevés (Móra) (09,07.) Stiriai metélt (Móra) (07,03,01.) Őszibarack (Móra) E:2 470(Kj) 591(KCal) F: 23(g)Kol:127(g)Sz: 73(g) Zsir: 22(g)Cuk: 20(g)Só:3,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07.) E:1 368(Kj) 327(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:0,45(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)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01.) E:1 059(Kj) 253(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Házi húskrémes szendvics (Móra) (01,07,08,10.) Fehérpaprika (Móra) E: 989(Kj) 237(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)