

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2026.09.07 - 2026.09.13.

<i>Hétfő</i> 2026.09.07	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
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) Rozsos magvas zsemle (Móra) (01.) E:1 238(Kj) 296(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 48(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:1 745(Kj) 418(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,51(g)	Kakaó (Móra) Sajtos croassant (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)
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 795(Kj) 669(KCal) F: 25(g)Kol: 41(g)Sz: 81(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:2,76(g)	Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01.) Ázsiai csirkeragu (Móra) Rizs köret (Móra) Őszibarack (Móra) E:2 852(Kj) 682(KCal) F: 32(g)Kol: 34(g)Sz: 82(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g)	Karfiollevés tejfölös (Móra) (07,01,03.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,08,01.) Petrezselymes burgonya (Móra) Káposzta saláta (Móra) E:3 250(Kj) 777(KCal) F: 38(g)Kol: 67(g)Sz: 80(g) Zsir: 33(g)Cuk: 8(g)Só:4,05(g)	Tarhonyaleves(Móra) (01,03.) Szárazbab főzelék (Móra) (07,10,01.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:3 306(Kj) 791(KCal) F: 41(g)Kol: 53(g)Sz: 99(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:5,42(g)	Alföldi burgonyagombóclevés (Móra) (09,07.) Stiriai metélt (Móra) (07,03,01.) Őszibarack (Móra) E:2 812(Kj) 673(KCal) F: 26(g)Kol:144(g)Sz: 79(g) Zsir: 27(g)Cuk: 20(g)Só:3,03(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) E:1 707(Kj) 408(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g) Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:0,63(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)	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:1 765(Kj) 422(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)	Házi húskrémes szendvics(Móra) (07,03,10,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g)