

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.09.14 - 2026.09.20.

Hétfő 2026.09.14	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
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)	Tej (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,07.) E:1 187(Kj) 284(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01.) E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 18(g)Kol: 69(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,58(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,41(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01.) E:1 152(Kj) 276(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)
Ebéd Tojásleves (Móra) (03,01.) Bakonyi sertésragu (Móra) (07,01.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 718(Kj) 650(KCal) F: 28(g)Kol:190(g)Sz: 62(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:3,77(g)	Karalábéleves (Móra) (07,01,03.) Sajtos pulykamell (Móra) (07,01,03.) Rizi-bizi (Móra) Csemege uborka (Móra) E:2 761(Kj) 661(KCal) F: 27(g)Kol: 71(g)Sz: 63(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,79(g)	Grízgaluska leves (Móra) (09,01,03.) Leccsós aprópecsenye (Móra) Főtt burgonya (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Őszibarack (Móra) E:2 110(Kj) 505(KCal) F: 25(g)Kol: 69(g)Sz: 78(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:5,09(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (01.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Sült sertéshús (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 362(Kj) 565(KCal) F: 22(g)Kol: 43(g)Sz: 85(g) Zsir: 14(g)Cuk: 20(g)Só:3,09(g)	Palóclevés (Móra) (07,01.) Piskóta gurulós málnával (Móra) (07.) Őszibarack (Móra) E:2 760(Kj) 660(KCal) F: 22(g)Kol:150(g)Sz: 91(g) Zsir: 21(g)Cuk: 23(g)Só:2,06(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)	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)	Margarinos sajtós teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Paradicsom (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 975(Kj) 473(KCal) F: 14(g)Kol: 32(g)Sz: 67(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 044(Kj) 250(KCal) F: 9(g)Kol: 67(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)