

# Étlap ( felső tagozatosok 11-14 )

2026.09.14 - 2026.09.20.

| <i>Hétfő</i><br>2026.09.14                                                                                                                                                                                                         | <i>Kedd</i><br>2026.09.15.                                                                                                                                                                                                                      | <i>Szerda</i><br>2026.09.16.                                                                                                                                                                                                                                                          | <i>Csütörtök</i><br>2026.09.17.                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Péntek</i><br>2026.09.18.                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b><br><b>Vajkrémes (natúr)törlesű kenyér (Móra) (07,01.)</b><br><b>Uborka (Móra)</b><br><br>E:1 184(Kj) 283(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)  | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br><b>Briós (Móra) (01,03,07.)</b><br><br>E:1 250(Kj) 299(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)                                                                                         | <b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b><br><b>Melegszendvics (Móra) (06,07,01.)</b><br><br>E:2 046(Kj) 490(KCal)<br>F: 22(g)Kol: 84(g)Sz: 49(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:1,92(g)                                                                                                          | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br><b>Kakaós kalács (Móra) (01,03,07.)</b><br><br>E:1 529(Kj) 366(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,48(g)                                                                                                                     | <b>Kakaó (Móra)</b><br><b>Kifli (Móra) (01.)</b><br><br>E:1 194(Kj) 286(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 47(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)                                                                |
| <b>Ebéd</b><br><b>Tojásleves (Móra) (03,01.)</b><br><b>Bakonyi sertésragu (Móra) (07,01.)</b><br><b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b><br><br>E:3 326(Kj) 796(KCal)<br>F: 35(g)Kol:246(g)Sz: 72(g)<br>Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:3,87(g) | <b>Karalábéleves (Móra) (07,01,03.)</b><br><b>Sajtos pulykamell (Móra) (07,01,03.)</b><br><b>Rizi-bizi (Móra)</b><br><b>Csemege uborka (Móra)</b><br><br>E:3 257(Kj) 779(KCal)<br>F: 32(g)Kol: 83(g)Sz: 76(g)<br>Zsir: 36(g)Cuk: 1(g)Só:4,83(g) | <b>Grízgaluska leves (Móra) (09,01,03.)</b><br><b>Leccsós aprópecsenye (Móra)</b><br><b>Főtt burgonya (Móra)</b><br><b>Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.)</b><br><b>Őszibarack (Móra)</b><br><br>E:2 394(Kj) 573(KCal)<br>F: 30(g)Kol: 88(g)Sz: 87(g)<br>Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,22(g) | <b>Burgonyaleves,magyaros (Móra) (01.)</b><br><b>Gyümölcsmártás (Móra)</b><br><b>(07,01,03,06,09,10.)</b><br><b>Sült sertéshús (Móra)</b><br><b>Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.)</b><br><br>E:2 752(Kj) 658(KCal)<br>F: 25(g)Kol: 48(g)Sz: 98(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 25(g)Só:3,51(g) | <b>Palóclevés (Móra) (07,01.)</b><br><b>Piskóta gurulós málnával (Móra) (07.)</b><br><b>Őszibarack (Móra)</b><br><br>E:2 865(Kj) 685(KCal)<br>F: 23(g)Kol:150(g)Sz: 93(g)<br>Zsir: 23(g)Cuk: 23(g)Só:2,05(g) |
| <b>Uzsonna</b><br><b>Tej poharas(Móra) (07.)</b><br><b>T.ő.túrós rétes (Móra) (01,07.)</b><br><br>E:1 532(Kj) 367(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:0,32(g)                                           | <b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.)</b><br><b>Fehérpaprika (Móra)</b><br><b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b><br><br>E:1 784(Kj) 427(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)                                           | <b>Krémtúró(Móra) (07.)</b><br><b>Zsemle (Móra) (01.)</b><br><br>E:1 346(Kj) 322(KCal)<br>F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)                                                                                                                                 | <b>Margarinos sajtós teljes őrlésű kenyér(M(07,01.)</b><br><b>Paradicsom (Móra)</b><br><b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b><br><br>E:2 221(Kj) 531(KCal)<br>F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 72(g)<br>Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)                                                                | <b>Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.)</b><br><b>Fehérpaprika (Móra)</b><br><br>E:1 157(Kj) 277(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 67(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,73(g)                                      |