

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.09.21 - 2026.09.27.

Hétfő 2026.09.21	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
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.) Sajtosrúd (Móra) (01,07.) E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,45(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 444(Kj) 345(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 38(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.) Kifli, korpás (Móra) (01.) E:1 128(Kj) 270(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,55(g)
Ebéd Paradicsom leves (Móra) (01,09,03.) Rakott kelkáposzta (Móra) (07,01.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 374(Kj) 568(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 69(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:2,14(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07.) Csirkepaprikás (Móra) (07.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra) E:2 447(Kj) 585(KCal) F: 22(g)Kol: 40(g)Sz: 81(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:4,54(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01.) Burgonyapüré (Móra) (07.) Tavaszi saláta (Móra) E:2 961(Kj) 708(KCal) F: 36(g)Kol: 62(g)Sz: 75(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:4,13(g)	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,09.) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) (01.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Őszibarack (Móra) E:2 712(Kj) 649(KCal) F: 27(g)Kol: 44(g)Sz: 91(g) Zsir: 18(g)Cuk: 17(g)Só:5,12(g)	Fejtettbableves (Móra) (01,03,09.) Szilvágombóc (Móra) (01,03,07.) E:2 678(Kj) 641(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:110(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:3,52(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 503(Kj) 360(KCal) F: 16(g)Kol: 60(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Házi húskrémes szendvics (Móra) (01,07,03,10.) Paradicsom (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 611(Kj) 385(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 67(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) T.ó.almás rétes (Móra) (01,07.) E:1 091(Kj) 261(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 3(g)Cuk: 11(g)Só:0,07(g)	Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagym (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 440(Kj) 345(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 65(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 094(Kj) 262(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)