

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) tórlésű 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) Sajtosrúd (Móra) E:1 711(Kj) 409(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 44(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:0,63(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 456(Kj) 348(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:1 467(Kj) 351(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,51(g)	Kakaó (Móra) Kifli, korpás(Móra) (01.) E:1 170(Kj) 280(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(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:2 809(Kj) 672(KCal) F: 26(g)Kol: 34(g)Sz: 84(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,36(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07.) Csirkepaprikás(Móra) (07.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra) E:2 929(Kj) 701(KCal) F: 26(g)Kol: 48(g)Sz: 92(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:4,54(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,08,01.) Burgonyapüré(Móra) (07.) Tavaszi saláta (Móra) E:3 095(Kj) 740(KCal) F: 37(g)Kol: 62(g)Sz: 81(g) Zsir: 30(g)Cuk: 10(g)Só:3,73(g)	Zöldséges árpagyögyögleves(Móra) (01,09.) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) (01.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Őszibarack (Móra) E:3 044(Kj) 728(KCal) F: 30(g)Kol: 48(g)Sz:100(g) Zsir: 21(g)Cuk: 19(g)Só:5,22(g)	Fejtettbableves (Móra) (01,03,09.) Szilvágombóc (Móra) (01,03,07.) E:2 875(Kj) 688(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz:116(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:4,04(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) (07,03,10,01.) Paradicsom (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 766(Kj) 422(KCal) F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 72(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) T.ó.almás rétes (Móra) (01,07.) E:1 372(Kj) 328(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 3(g)Cuk: 15(g)Só:0,10(g)	Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagyma (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 70(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 207(Kj) 289(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)