

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.09.28 - 2026.10.04.

Hétfő 2026.09.28	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
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.) Kifli (Móra) (01.) E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 42(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(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.) Sajtos croassant (Móra) (01,07.) E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,48(g)
Ebéd Csontleves (Móra) (09.) Lasagne (Móra) (01,09,07,03.) Őszibarack (Móra) E:2 751(Kj) 658(KCal) F: 37(g)Kol:114(g)Sz: 78(g) Zsir: 27(g)Cuk: 4(g)Só:2,48(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03.) Paprikás burgonya virslivel(Móra) (06.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Csemege uborka (Móra) E:2 554(Kj) 611(KCal) F: 21(g)Kol: 52(g)Sz: 73(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:3,11(g)	Tarhonyaleves (Móra) (01,03.) Lenese főzelék (Móra) (07,10,01.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:3 073(Kj) 735(KCal) F: 43(g)Kol: 43(g)Sz: 80(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:3,95(g)	Sárgaborsó-krémleves zsemlekockával (Mór Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás rizs (Móra) Őszibarackbefőtt(Móra) E:2 599(Kj) 622(KCal) F: 23(g)Kol: 10(g)Sz: 86(g) Zsir: 19(g)Cuk: 14(g)Só:16,77(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,10,09.) Káposztás tészta (Móra) (01,03.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 272(Kj) 544(KCal) F: 22(g)Kol: 42(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:4,03(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g)	Vajas-mézes t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 166(Kj) 518(KCal) F: 5(g)Kol: 46(g)Sz: 83(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01.) E:1 455(Kj) 348(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(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.) Uborka (Móra) E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 9(g)Kol: 67(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)