

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2026.09.28 - 2026.10.04.

<i>Hétfő</i> 2026.09.28	<i>Kedd</i> 2026.09.29.	<i>Szerda</i> 2026.09.30.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.01.	<i>Péntek</i> 2026.10.02.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)törlesű 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)	Tej (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01.) E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 44(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 309(Kj) 313(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,48(g)	Kakaó (Móra) Sajtos croassant (Móra) (01,07.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 43(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)
Ebéd Csontleves (Móra) (09.) Lasagne (Móra) (01,09,07,03.) Őszibarack (Móra) E:3 158(Kj) 756(KCal) F: 40(g)Kol:126(g)Sz: 92(g) Zsir: 31(g)Cuk: 5(g)Só:2,71(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03.) Paprikás burgonya virslivel (Móra) (06.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Csemege uborka (Móra) E:3 071(Kj) 735(KCal) F: 25(g)Kol: 67(g)Sz: 85(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:3,36(g)	Tarhonyaleves(Móra) (01,03.) Lenese főzelék (Móra) (07,10,01.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:3 421(Kj) 818(KCal) F: 48(g)Kol: 47(g)Sz: 89(g) Zsir: 27(g)Cuk: 5(g)Só:4,47(g)	Sárgaborsó-krémeleves zsemlekockával (Mór Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás rizs (Móra) Őszibarackbefőtt (Móra) E:3 034(Kj) 726(KCal) F: 26(g)Kol: 10(g)Sz:101(g) Zsir: 23(g)Cuk: 14(g)Só:17,63(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,10,09.) Káposztás tészta (Móra) (01,03.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 842(Kj) 680(KCal) F: 29(g)Kol: 55(g)Sz: 89(g) Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:4,05(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,03,07.) E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g)	Vajas-mézes t.ő. kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 270(Kj) 543(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 88(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(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:2 221(Kj) 531(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 72(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.) Uborka (Móra) E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 10(g)Kol: 67(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,73(g)