

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.10.05 - 2026.10.11.

Hétfő 2026.10.05	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
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.) Briós(Móra) (01,03,07.) E:1 207(Kj) 289(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,37(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 177(Kj) 282(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(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.) 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)
Ebéd Zöldségleves (Móra) (03,01.) Süttőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 897(Kj) 693(KCal) F: 41(g)Kol: 71(g)Sz: 84(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,31(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01.) E:2 244(Kj) 537(KCal) F: 20(g)Kol: 35(g)Sz: 67(g) Zsir: 20(g)Cuk: 6(g)Só:2,85(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03.) Csöbenschalt halfilé (Móra) (07,01,03,04.) Petrezselymes burgonya (Móra) E:2 369(Kj) 567(KCal) F: 33(g)Kol: 50(g)Sz: 48(g) Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:3,56(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03.) Tökfőzelék (Móra) (01,07.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Banán (Móra) E:2 203(Kj) 527(KCal) F: 16(g)Kol: 11(g)Sz: 81(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:4,28(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01.) Tejespite baracklekvárral(Móra) (07,01,03.) E:2 175(Kj) 520(KCal) F: 16(g)Kol:125(g)Sz: 88(g) Zsir: 10(g)Cuk: 16(g)Só:1,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 636(Kj) 391(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 66(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Rozsos magvas zsemle (Móra) (01.) E:1 103(Kj) 264(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Margarinos sajtos 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)	Házi húskrémes szendvics (Móra) (01,07,08,10.) Fehérpaprika (Móra) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:1 305(Kj) 312(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)