

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2026.10.05 - 2026.10.11.

<i>Hétfő</i> 2026.10.05	<i>Kedd</i> 2026.10.06.	<i>Szerda</i> 2026.10.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.08.	<i>Péntek</i> 2026.10.09.
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)	Kakaó (Móra) Briós (Móra) (01,03,07.) E:1 249(Kj) 299(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 46(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,37(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 290(Kj) 309(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(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) 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)
Ebéd Zöldségleves (Móra) (03,01.) Süttőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 324(Kj) 795(KCal) F: 45(g)Kol: 79(g)Sz: 95(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,88(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01.) E:2 613(Kj) 625(KCal) F: 25(g)Kol: 45(g)Sz: 78(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:2,96(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03.) Csöbenschalt halfilé (Móra) (07,01,03,04.) Petrezselymes burgonya (Móra) E:2 684(Kj) 642(KCal) F: 37(g)Kol: 57(g)Sz: 56(g) Zsir: 28(g)Cuk: 4(g)Só:4,12(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03.) Tököfőzelék (Móra) (01,07.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) Banán (Móra) E:2 584(Kj) 618(KCal) F: 19(g)Kol: 15(g)Sz: 92(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:5,39(g)	Zöldbableves (tejfölös) (Móra) (07,01.) Tejespite baracklekvárral (Móra) (07,01,03.) E:2 304(Kj) 551(KCal) F: 16(g)Kol:125(g)Sz: 90(g) Zsir: 13(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:1 681(Kj) 402(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 72(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(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 (Móra) (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)	Házi húskrémes szendvics (Móra) (07,03,10,01.) Fehérpaprika (Móra) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 51(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g)