

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2025.06.16 - 2025.06.22.

<i>Hétfő</i> 2025.06.16	<i>Kedd</i> 2025.06.17.	<i>Szerda</i> 2025.06.18.	<i>Csütörtök</i> 2025.06.19.	<i>Péntek</i> 2025.06.20.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 087(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,03,06,07,08,11.) 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)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01,03,11,08.) E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 18(g)Kol: 69(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,58(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) 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.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (07,10,01,03,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 590(Kj) 620(KCal) F: 29(g)Kol: 82(g)Sz: 79(g) Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:4,58(g)	Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.) Lecsós aprópecsenye (Móra) (01,03,07,09,10.) Főtt burgonya (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 460(Kj) 588(KCal) F: 22(g)Kol: 34(g)Sz: 80(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,59(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,03,09,10.) Tejszínes-zöldséges halragu (Móra) (01,07,04.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Banán (Móra) E:2 721(Kj) 651(KCal) F: 26(g)Kol: 14(g)Sz: 80(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,18(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Kelkáposzta főzelék (Móra) (01.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Alma (Móra) E:2 724(Kj) 652(KCal) F: 34(g)Kol: 43(g)Sz: 71(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,39(g)	Szárazbableves (Móra) (01,03,07,09,10.) Mákos metélt (Móra) (01,03.) E:2 817(Kj) 674(KCal) F: 22(g)Kol: 23(g)Sz: 84(g) Zsir: 26(g)Cuk: 12(g)Só:2,24(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ó.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 26(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:0,23(g)	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra) (07,01,03,06,08,11.) Uborka (Móra) E:1 166(Kj) 279(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 346(Kj) 322(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) 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)	Pizzás csiga (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E: 774(Kj) 185(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,48(g)