

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2025.11.24 - 2025.11.30.

<i>Hétfő</i> 2025.11.24	<i>Kedd</i> 2025.11.25.	<i>Szerda</i> 2025.11.26.	<i>Csütörtök</i> 2025.11.27.	<i>Péntek</i> 2025.11.28.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)törlesű 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)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 135(Kj) 272(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,36(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 436(Kj) 344(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) 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.) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.) 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)
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 588(Kj) 619(KCal) F: 20(g)Kol: 26(g)Sz: 79(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:3 018(Kj) 722(KCal) F: 44(g)Kol: 84(g)Sz: 88(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,80(g)	Karalábéleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Pulykafasírt (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:2 289(Kj) 548(KCal) F: 21(g)Kol: 60(g)Sz: 72(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:4,52(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 458(Kj) 588(KCal) F: 20(g)Kol: 33(g)Sz: 77(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:3,54(g)	Gulyásleves (Móra) (09,01,03,07,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Tejespite baracklekvárral(Móra) (07,01,03.) E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 31(g)Kol:170(g)Sz:114(g) Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só:1,87(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli, vajjas(Móra) (01,06,08,07,11.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 16(g)Kol: 60(g)Sz: 51(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:0,50(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 663(Kj) 398(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Puding,poharas (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 535(Kj) 367(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 84(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E: 963(Kj) 230(KCal) F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)	Sajtkrémes t.őrlésű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 713(Kj) 410(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 64(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)