

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2025.12.01 - 2025.12.07.

| <i>Hétfő</i><br>2025.12.01                                                                                                                                                                                                     | <i>Kedd</i><br>2025.12.02.                                                                                                                                                                                                                                                         | <i>Szerda</i><br>2025.12.03.                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Csütörtök</i><br>2025.12.04.                                                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Péntek</i><br>2025.12.05.                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br>Erdegyümölcsös tea (Móra)<br>Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér<br>(Móra) (07,01,03,06,11,08.)<br>Uborka (Móra)<br><br>E:1 071(Kj) 256(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g) | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br><b>Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b><br><br>E:1 019(Kj) 244(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)                                                                                                          | <b>Erdegyümölcsös tea (Móra)</b><br><b>Sonkás szendvics (Móra)</b><br>(07,01,03,06,11,08.)<br><b>Fehérpaprika (Móra)</b><br><br>E:1 192(Kj) 285(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(g)                                                   | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br><b>Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b><br><br>E:1 270(Kj) 304(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)                                                                                                                         | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br><b>Zsemle korpás (Móra) (01,11,03,06,08.)</b><br><br>E:1 085(Kj) 260(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,66(g)                                         |
| <b>Ébéd</b><br><br>Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.)<br>Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01.)<br>Banán (Móra)<br><br>E:2 380(Kj) 569(KCal)<br>F: 20(g)Kol: 28(g)Sz: 69(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:2,71(g)          | <b>Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b><br><b>Ázsiai csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Müzli szelet (Móra) (05,08.)</b><br><br>E:2 433(Kj) 582(KCal)<br>F: 27(g)Kol:153(g)Sz: 59(g)<br>Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,38(g) | <b>Minestrone (Móra) (03,01,07.)</b><br><b>Magvas rántott halfilé, tepsiben</b><br>(Móra) (04,03,01.)<br><b>Burgonyapüré (Móra) (07.)</b><br><b>Tavaszi saláta (Móra)</b><br><br>E:2 716(Kj) 650(KCal)<br>F: 35(g)Kol: 62(g)Sz: 71(g)<br>Zsir: 27(g)Cuk: 8(g)Só:5,01(g) | <b>Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Sárgaborsó főzelék (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Sertéspörkölt (Móra)</b><br><b>Teljes örlésű kenyér(Móra)</b><br>(01,03,06,07,11,08.)<br><br>E:2 787(Kj) 667(KCal)<br>F: 35(g)Kol: 48(g)Sz: 82(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:5,45(g) | <b>Fejtettbaleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Stíriai metélt (Móra) (07,03,01.)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:3 017(Kj) 722(KCal)<br>F: 27(g)Kol:127(g)Sz: 90(g)<br>Zsir: 26(g)Cuk: 20(g)Só:3,52(g) |
| <b>Üzsonna</b><br><br>Tej poharas(Móra) (07.)<br>Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.)<br><br>E:1 161(Kj) 278(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 36(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g)                                          | <b>Körözöttes teljes örlésű kenyér</b><br><b>lilahagy (07,01,03,06,11,08.)</b><br><b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b><br><br>E:1 440(Kj) 345(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 65(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g)                                                                     | <b>Joghurt gyümölcsös (Móra)</b><br>(10,01,03,07,09.)<br><b>T.ő.meggyes rétes (Móra)</b><br>(01,03,06,07,08,11.)<br><br>E:1 090(Kj) 261(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,26(g)                                                            | <b>Házi húskrémes szendvics (Móra)</b><br>(01,03,06,07,11,08,10.)<br><b>Jégcsapretek (Móra)</b><br><br>E: 981(Kj) 235(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 32(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)                                                                                                        | <b>Margarinos sajtos teljes örlésű</b><br><b>kenyér(M (07,01,03,06,11,08.)</b><br><b>Uborka (Móra)</b><br><br>E:1 338(Kj) 320(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)            |