

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2025.12.01 - 2025.12.07.

<i>Hétfő</i> 2025.12.01	<i>Kedd</i> 2025.12.02.	<i>Szerda</i> 2025.12.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.04.	<i>Péntek</i> 2025.12.05.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) 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) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 309(Kj) 313(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) 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) (07.) Zsemle korpás (Móra) (01,11,03,06,08.) E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,66(g)
Ébéd Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:2 765(Kj) 662(KCal) F: 24(g)Kol: 33(g)Sz: 79(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:2,74(g)	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Ázsiai csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 895(Kj) 693(KCal) F: 34(g)Kol:202(g)Sz: 68(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g)	Minestrone (Móra) (03,01,07.) Magvas rántott halfilé,tepsiben (Móra) (04,03,01.) Burgonyapüré(Móra) (07.) Tavaszi saláta (Móra) E:2 997(Kj) 717(KCal) F: 39(g)Kol: 71(g)Sz: 83(g) Zsir: 28(g)Cuk: 11(g)Só:4,64(g)	Lebbensleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:3 093(Kj) 740(KCal) F: 39(g)Kol: 53(g)Sz: 89(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:5,42(g)	Fejtettbaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Stíriai metélt (Móra) (07,03,01.) Alma (Móra) E:3 085(Kj) 738(KCal) F: 28(g)Kol:127(g)Sz: 91(g) Zsir: 28(g)Cuk: 20(g)Só:3,54(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 70(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) T.ő.meggyes rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:0,37(g)	Házi húskrémes szendvics(Móra) (07,03,10,01,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) E:1 133(Kj) 271(KCal) F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 578(Kj) 378(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)