

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2025.12.08 - 2025.12.14.

<i>Hétfő</i> 2025.12.08	<i>Kedd</i> 2025.12.09.	<i>Szerda</i> 2025.12.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.11.	<i>Péntek</i> 2025.12.12.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)törlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 071(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Tej (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,03,07,06,08,11.) E:1 108(Kj) 265(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 41(g) Zsír: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Pizzás melegszendvics (Móra) (07,03.) E:1 806(Kj) 432(KCal) F: 19(g)Kol: 69(g)Sz: 46(g) Zsír: 20(g)Cuk: 7(g)Só:1,65(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,41(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, vajás(Móra) (01,06,08,07,11.) E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 46(g) Zsír: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g)
Ébéd Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) Zabszelet (Móra) (01,06.) E:2 829(Kj) 677(KCal) F: 25(g)Kol: 59(g)Sz: 84(g) Zsír: 25(g)Cuk: 11(g)Só:3,55(g)	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,09,03,07,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:2 242(Kj) 536(KCal) F: 17(g)Kol: 4(g)Sz: 81(g) Zsír: 15(g)Cuk: 21(g)Só:3,04(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,03,09,10.) Csikóstokány (Móra) (01,07.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra) E:2 716(Kj) 650(KCal) F: 26(g)Kol: 66(g)Sz: 78(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só:4,04(g)	Sütőtökrémleves (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás rizs (Móra) (01,03,07,09,10.) Káposzta saláta (Móra) E:2 642(Kj) 632(KCal) F: 16(g)Kol: 15(g)Sz: 78(g) Zsír: 27(g)Cuk: 12(g)Só:5,77(g)	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) (07,10,09,01,03.) Mákos metélt (Móra) (01,03.) E:2 515(Kj) 602(KCal) F: 26(g)Kol: 43(g)Sz: 64(g) Zsír: 25(g)Cuk: 12(g)Só:3,05(g)
Úzsonna 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) Zsír: 16(g)Cuk: 6(g)Só:0,23(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Retek (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 764(Kj) 422(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Krémtúrós(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 479(Kj) 354(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsír: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Májas törlesű kenyér (Móra) (06,01,03,07,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 044(Kj) 250(KCal) F: 9(g)Kol: 67(g)Sz: 32(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)