

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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) Vajkrém (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)	Tej (Móra) (07.) Kifli, korpás(Móra) (01,03,07,06,08,11.) E:1 171(Kj) 280(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 42(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Pizzás melegszendvics (Móra) (07,03.) E:2 144(Kj) 513(KCal) F: 23(g)Kol: 84(g)Sz: 54(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,01(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,48(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, vaj(Móra) (01,06,08,07,11.) E:1 230(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g)
Ebéd Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Tarhonyás (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) Zabszelet (Móra) (01,06.) E:3 232(Kj) 773(KCal) F: 30(g)Kol: 72(g)Sz: 97(g) Zsir: 27(g)Cuk: 12(g)Só:3,56(g)	Zöldséges árpagyöngyleves(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:2 507(Kj) 600(KCal) F: 18(g)Kol: 5(g)Sz: 93(g) Zsir: 16(g)Cuk: 25(g)Só:3,14(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,03,09,10.) Csikóstokány (Móra) (01,07.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra) E:3 200(Kj) 766(KCal) F: 30(g)Kol: 75(g)Sz: 88(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:4,04(g)	Sütőtökkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás rizs (Móra) (01,03,07,09,10.) Káposzta saláta (Móra) E:3 150(Kj) 754(KCal) F: 20(g)Kol: 17(g)Sz: 95(g) Zsir: 30(g)Cuk: 14(g)Só:6,64(g)	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) (07,10,09,01,03.) Mákos metélt(Móra) (01,03.) E:2 976(Kj) 712(KCal) F: 30(g)Kol: 49(g)Sz: 75(g) Zsir: 30(g)Cuk: 13(g)Só:3,54(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ő.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 33(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:0,32(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Retek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 868(Kj) 447(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(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) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01,03,07,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 10(g)Kol: 67(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,73(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) E:1 587(Kj) 380(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)