

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.03.09 - 2026.03.15.

<i>Hétfő</i> 2026.03.09	<i>Kedd</i> 2026.03.10.	<i>Szerda</i> 2026.03.11.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.12.	<i>Péntek</i> 2026.03.13.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)törlesű kenyér (Móra) (07,01.) Jégsapretek (Móra) E:1 078(Kj) 258(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01.) E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 177(Kj) 282(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,07.) 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.) Sajtosrúd (Móra) (01,07.) E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,45(g)
Ebed Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03.) Tarhonyáshús (Móra) (01,03.) Cékla (Móra) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 518(Kj) 602(KCal) F: 23(g)Kol: 59(g)Sz: 72(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:3,24(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03.) Fűszeres csirkemellesíkok (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 32(g)Kol: 36(g)Sz: 62(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:4,54(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,09,03.) Csöbenschült halfilé (Móra) (07,01,03,04.) Burgonyapüré (Móra) (07.) E:2 284(Kj) 547(KCal) F: 32(g)Kol: 54(g)Sz: 53(g) Zsir: 23(g)Cuk: 6(g)Só:3,85(g)	Sertéshúsleves (Móra) (03,01.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10.) E:2 310(Kj) 553(KCal) F: 22(g)Kol: 24(g)Sz: 73(g) Zsir: 18(g)Cuk: 21(g)Só:2,85(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:2 824(Kj) 676(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz:117(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 636(Kj) 391(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Pritamin paprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 948(Kj) 466(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 66(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	Puding,poharas (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) Alma (Móra) E:1 597(Kj) 382(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 90(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Házi húskrémes szendvics (Móra) (01,07,03,10.) Retek (Móra) E:1 082(Kj) 259(KCal) F: 10(g)Kol: 9(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (06,01.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 606(Kj) 384(KCal) F: 9(g)Kol: 67(g)Sz: 64(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)