

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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:1 193(Kj) 285(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.) 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)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 290(Kj) 309(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,07.) 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.) Sajtosrúd (Móra) (01,07.) E:1 711(Kj) 409(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 44(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:0,63(g)
Ebéd Karfiollevés tejfőlős (Móra) (07,01,03.) Tarhonyáshús (Móra) (01,03.) Cékla (Móra) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 911(Kj) 696(KCal) F: 28(g)Kol: 72(g)Sz: 84(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,07(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03.) Fűszeres csirkemellcsikok(Móra) (01.) Rizs köret (Móra) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) E:2 751(Kj) 658(KCal) F: 36(g)Kol: 40(g)Sz: 74(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:4,05(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,09,03.) Csöbenschalt halfilé (Móra) (07,01,03,04.) Burgonyapüré(Móra) (07.) E:2 608(Kj) 624(KCal) F: 37(g)Kol: 62(g)Sz: 61(g) Zsir: 27(g)Cuk: 8(g)Só:3,58(g)	Sertéshúsleves (Móra) (03,01.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10.) E:2 557(Kj) 612(KCal) F: 24(g)Kol: 28(g)Sz: 84(g) Zsir: 19(g)Cuk: 25(g)Só:2,85(g)	Zöldbableves (tejfőlős)(Móra) (07,01.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:3 091(Kj) 739(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:125(g) Zsir: 17(g)Cuk: 12(g)Só:2,54(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:2 196(Kj) 525(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 71(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(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) (07,03,10,01.) Retek (Móra) E:1 227(Kj) 294(KCal) F: 11(g)Kol: 10(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g)	Májas törlesű kenyér (Móra) (06,01.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 715(Kj) 410(KCal) F: 10(g)Kol: 67(g)Sz: 69(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,73(g)