

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2026.04.20 - 2026.04.26.

<b>Hétfő</b> 2026.04.20	<b>Kedd</b> 2026.04.21.	<b>Szerda</b> 2026.04.22.	<b>Csütörtök</b> 2026.04.23.	<b>Péntek</b> 2026.04.24.
<b>Tízórai</b> <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes(natúr)törlesű kenyér (Móra) (07,01.)</b> <b>Fehérpaprika (Móra)</b>  E:1 087(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Kifli (Móra) (01.)</b>  E:1 152(Kj) 276(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)	<b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.)</b> <b>Retek (Móra)</b>  E:1 285(Kj) 307(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(g)	<b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Fonott kalács (Móra) (01,03,07.)</b>  E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Sajtos croassant (Móra) (01,07.)</b>  E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,48(g)
<b>Ebéd</b> <b>Zöldségleves (Móra) (03,01.)</b> <b>Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09.)</b> <b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b>  E:2 702(Kj) 646(KCal) F: 40(g)Kol: 71(g)Sz: 74(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,31(g)	<b>Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03.)</b> <b>Hentestokány (Móra) (01.)</b> <b>Rizs köret (Móra)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:2 582(Kj) 618(KCal) F: 24(g)Kol: 41(g)Sz: 65(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:5,07(g)	<b>Gombaleves (Móra) (07,01,03.)</b> <b>Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01.)</b> <b>Petrezselymes burgonya (Móra)</b> <b>Vitamin saláta öntettel (Móra) (07.)</b>  E:3 097(Kj) 741(KCal) F: 36(g)Kol: 58(g)Sz: 72(g) Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:3,54(g)	<b>Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01.)</b> <b>Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) (01.)</b> <b>Sertéspörkölt (Móra)</b> <b>Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.)</b>  E:2 579(Kj) 617(KCal) F: 26(g)Kol: 44(g)Sz: 81(g) Zsir: 20(g)Cuk: 17(g)Só:5,92(g)	<b>Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01.)</b> <b>Mákos guba (Móra) (07,01.)</b>  E:2 681(Kj) 641(KCal) F: 22(g)Kol: 16(g)Sz: 88(g) Zsir: 21(g)Cuk: 20(g)Só:2,03(g)
<b>Uzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>Zsemle (Móra) (01.)</b> <b>Túró rudi (Móra) (07.)</b>  E:1 503(Kj) 360(KCal) F: 16(g)Kol: 60(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	<b>Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.)</b> <b>Uborka (Móra)</b> <b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b>  E:1 916(Kj) 458(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 64(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	<b>Puding,poharas (Móra) (07.)</b> <b>Kifli, olasz (Móra) (01.)</b>  E:1 402(Kj) 335(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 79(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	<b>Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) (07,01.)</b> <b>Pritamin paprika (Móra)</b> <b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b>  E:1 484(Kj) 355(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 67(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g)	<b>Házi húskrémes szendvics (Móra) (01,07,03,10.)</b> <b>Uborka (Móra)</b>  E: 974(Kj) 233(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)