

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2026.04.20 - 2026.04.26.

Hétfő 2026.04.20	Kedd 2026.04.21.	Szerda 2026.04.22.	Csütörtök 2026.04.23.	Péntek 2026.04.24.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)törlesű kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01.) E:1 194(Kj) 286(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 47(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Retek (Móra) E:1 393(Kj) 333(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,51(g)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtos croissant (Móra) (01,07.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 43(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)
Ebéd Zöldségleves (Móra) (03,01.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:3 129(Kj) 749(KCal) F: 45(g)Kol: 79(g)Sz: 84(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,88(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03.) Hentestokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) Alma (Móra) E:3 007(Kj) 719(KCal) F: 30(g)Kol: 53(g)Sz: 77(g) Zsir: 31(g)Cuk: 4(g)Só:5,52(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03.) Magvas rántott halfilé,tepsiben (Móra) (04,03,01.) Petrezselymes burgonya (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) (07.) E:3 400(Kj) 813(KCal) F: 40(g)Kol: 67(g)Sz: 81(g) Zsir: 37(g)Cuk: 3(g)Só:3,55(g)	Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01.) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) (01.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 947(Kj) 705(KCal) F: 29(g)Kol: 48(g)Sz: 90(g) Zsir: 23(g)Cuk: 19(g)Só:5,92(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01.) Mákos guba (Móra) (07,01.) E:3 249(Kj) 777(KCal) F: 26(g)Kol: 18(g)Sz:106(g) Zsir: 25(g)Cuk: 25(g)Só:2,22(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) Túró rudi (Móra) (07.) 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)	Margarinos sajtós teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 156(Kj) 516(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	Puding,poharas (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01.) 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)	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Pritamin paprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 702(Kj) 407(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 73(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Házi húskrémes szendvics(Móra) (07,03,10,01.) Uborka (Móra) E:1 124(Kj) 269(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g)