

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2026.05.25 - 2026.05.31.

<b>Hétfő</b> 2026.05.25	<b>Kedd</b> 2026.05.26.	<b>Szerda</b> 2026.05.27.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.28.	<b>Péntek</b> 2026.05.29.
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Briós(Móra) (01,03,07.)</b></p> <p>E:1 187(Kj) 284(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)</p>	<p><b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.)</b> <b>Uborka (Móra)</b></p> <p>E:1 436(Kj) 344(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g)</p>	<p><b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Kakaós kalács (Móra) (01,03,07.)</b></p> <p>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)</p>	<p><b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Sajtos croassant (Móra) (01,07.)</b></p> <p>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)</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Zöldséges árpagyögye leves(Móra)</b> (01,09.) <b>Gyümölcsmártás (Móra)</b> (07,01,03,06,09,10.) <b>Fasirtgolyó (Móra) (06,01.)</b> <b>Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.)</b></p> <p>E:2 753(Kj) 659(KCal) F: 23(g)Kol: 4(g)Sz: 94(g) Zsir: 20(g)Cuk: 22(g)Só:4,41(g)</p>	<p><b>Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03.)</b> <b>Paprikás burgonya virslivel(Móra) (06.)</b> <b>Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra)</b> (10.) <b>Müzli szelet (Móra) (01,06,07.)</b></p> <p>E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 18(g)Kol: 52(g)Sz: 60(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:1,46(g)</p>	<p><b>Tojásleves (Móra) (03,01.)</b> <b>Budapest tokány (Móra) (01.)</b> <b>Rizs köret (Móra)</b> <b>Alma (Móra)</b></p> <p>E:2 460(Kj) 588(KCal) F: 23(g)Kol:163(g)Sz: 59(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,16(g)</p>	<p><b>Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra)</b> (07,10,09,01,03.) <b>Stiriai metélt (Móra) (07,03,01.)</b></p> <p>E:2 703(Kj) 647(KCal) F: 33(g)Kol:147(g)Sz: 66(g) Zsir: 26(g)Cuk: 20(g)Só:3,05(g)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Sajtkrém t.őrlésű kenyér (Móra)</b> (07,01.) <b>Fehérpaprika (Móra)</b> <b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b></p> <p>E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 65(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)</p>	<p><b>Puding,poharas (Móra) (07.)</b> <b>Zsemle (Móra) (01.)</b></p> <p>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)</p>	<p><b>Vajas-mézes t.ő.kenyér (Móra) (07,01.)</b> <b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b></p> <p>E:2 166(Kj) 518(KCal) F: 5(g)Kol: 46(g)Sz: 83(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)</p>	<p><b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.)</b> <b>Retek (Móra)</b></p> <p>E:1 186(Kj) 284(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)</p>