

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2026.05.25 - 2026.05.31.

<i>Hétfő</i> 2026.05.25	<i>Kedd</i> 2026.05.26.	<i>Szerda</i> 2026.05.27.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.28.	<i>Péntek</i> 2026.05.29.
Tízórai	<p>Tej (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,07.)</p> <p>E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 43(g) Zsír: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)</p>	<p>Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Uborka (Móra)</p> <p>E:1 681(Kj) 402(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 43(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(g)</p>	<p>Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,07.)</p> <p>E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsír: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,48(g)</p>	<p>Kakaó (Móra) Sajtós croissant (Móra) (01,07.)</p> <p>E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 43(g) Zsír: 20(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)</p>
Ebéd	<p>Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,09.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Fasirtgolyó (Móra) (06,01.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.)</p> <p>E:3 018(Kj) 722(KCal) F: 25(g)Kol: 5(g)Sz:106(g) Zsír: 21(g)Cuk: 26(g)Só:4,50(g)</p>	<p>Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03.) Paprikás burgonya virslivel (Móra) (06.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.)</p> <p>E:2 887(Kj) 691(KCal) F: 22(g)Kol: 67(g)Sz: 70(g) Zsír: 34(g)Cuk: 1(g)Só:1,72(g)</p>	<p>Tojásleves (Móra) (03,01.) Budapest tokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) Alma (Móra)</p> <p>E:2 934(Kj) 702(KCal) F: 29(g)Kol:213(g)Sz: 70(g) Zsír: 32(g)Cuk: 1(g)Só:4,36(g)</p>	<p>Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra) (07,10,09,01,03.) Stiriai metélt (Móra) (07,03,01.)</p> <p>E:3 105(Kj) 743(KCal) F: 38(g)Kol:167(g)Sz: 74(g) Zsír: 31(g)Cuk: 20(g)Só:3,54(g)</p>
Uzsonna	<p>Sajtkrém t.őrlésű kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra)</p> <p>E:2 005(Kj) 480(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)</p>	<p>Puding,poharas (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.)</p> <p>E:1 402(Kj) 335(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 79(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)</p>	<p>Vajas-mézes t.ő. kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra)</p> <p>E:2 270(Kj) 543(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 88(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)</p>	<p>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Retek (Móra)</p> <p>E:1 291(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)</p>