

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.06.01 - 2026.06.07.

Hétfő 2026.06.01	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)törlesztű kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 071(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01.) 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)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01.) E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 18(g)Kol: 69(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,58(g)	Tej poharas(Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 328(Kj) 318(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)	Tej poharas(Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07.) E:1 368(Kj) 327(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:0,45(g)
Ebéd Paradicsom leves (Móra) (01,09,03.) Rakott kelkáposzta (Móra) (07,01.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 374(Kj) 568(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 69(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:2,14(g)	Tarhonyaleves (Móra) (01,03.) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) (07,01.) Bulgur (Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 541(Kj) 608(KCal) F: 21(g)Kol: 35(g)Sz: 73(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,07(g)	Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 518(Kj) 602(KCal) F: 32(g)Kol: 41(g)Sz: 73(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:3,55(g)	Zöldségleves (Móra) (03,01.) Burgonya főzelék (Móra) (01,07.) Panírozott dínók (Móra) (01,03,07,06,09,10.) Banán (Móra) E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 18(g)Kol: 1(g)Sz: 84(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:3,34(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07.) Baracklekváros gombóc (Móra) (01.) E:2 855(Kj) 683(KCal) F: 19(g)Kol: 1(g)Sz:119(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:3,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ő.túrós rétes (Móra) (01,07.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 26(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:0,23(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Retek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 024(Kj) 484(KCal) F: 15(g)Kol: 32(g)Sz: 68(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E: 926(Kj) 222(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 663(Kj) 398(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E: 890(Kj) 213(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g)