

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

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)törlesű kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Kakaó (Móra) 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) Melegszendvics (Móra) (06,07,01.) E:2 046(Kj) 490(KCal) F: 22(g)Kol: 84(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:1,92(g)	Tej poharas(Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 462(Kj) 350(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,51(g)	Tej poharas(Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07.) E:1 707(Kj) 408(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g) Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:0,63(g)
Ebéd Paradicsom leves (Móra) (01,09,03.) Rakott kelkáposzta (Móra) (07,01.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 809(Kj) 672(KCal) F: 26(g)Kol: 34(g)Sz: 84(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,36(g)	Tarhonyaleves(Móra) (01,03.) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) (07,01.) Bulgur (Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 908(Kj) 696(KCal) F: 26(g)Kol: 44(g)Sz: 83(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,09(g)	Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 969(Kj) 710(KCal) F: 36(g)Kol: 48(g)Sz: 84(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,94(g)	Zöldségleves (Móra) (03,01.) Burgonya főzelék (Móra) (01,07.) Panírozott dínók (Móra) (01,03,07,06,09,10.) Banán (Móra) E:2 749(Kj) 658(KCal) F: 19(g)Kol: 1(g)Sz: 88(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,36(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07.) Baracklekváros gombóc (Móra) (01.) E:3 132(Kj) 749(KCal) F: 20(g)Kol: 2(g)Sz:126(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:3,54(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ő.túrós rétes (Móra) (01,07.) E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 33(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:0,32(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Retek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 259(Kj) 541(KCal) F: 19(g)Kol: 43(g)Sz: 73(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(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:1 774(Kj) 424(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)	Körözöttes t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Fehérpaprika (Móra) E:1 103(Kj) 264(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)