

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2026.08.31 - 2026.09.06.

<i>Hétfő</i> 2026.08.31	<i>Kedd</i> 2026.09.01.	<i>Szerda</i> 2026.09.02.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.03.	<i>Péntek</i> 2026.09.04.
Tízórai	Tej (Móra) (07.) Briós (Móra) (01,03,07.) E:1 187(Kj) 284(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 42(g) Zsír: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 177(Kj) 282(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,41(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01.) E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g) Zsír: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)
Ebed	Karalábéleves (Móra) (07,01,03.) Tarhonyáshús (Móra) (01,03.) Cékla (Móra) E:2 126(Kj) 509(KCal) F: 22(g)Kol: 59(g)Sz: 59(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,04(g)	Tojásleves (Móra) (03,01.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) Őszibarack (Móra) E:2 324(Kj) 556(KCal) F: 27(g)Kol:153(g)Sz: 58(g) Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,38(g)	Csontleves (Móra) (09.) Burgonya főzelék (Móra) (01,07.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:2 823(Kj) 675(KCal) F: 34(g)Kol: 48(g)Sz: 76(g) Zsír: 27(g)Cuk: 0(g)Só:3,38(g)	Gulyásleves (Móra) (09,03,01.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) E:2 282(Kj) 546(KCal) F: 24(g)Kol:163(g)Sz: 75(g) Zsír: 15(g)Cuk: 22(g)Só:1,02(g)
Uzsonna	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 931(Kj) 462(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 65(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	Puding,poharas (Móra) (07.) T.ó.almás rétes (Móra) (01,07.) E:1 567(Kj) 375(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 90(g) Zsír: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,07(g)	Májas t.őrlésű kenyér (Móra) (06,01.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 621(Kj) 388(KCal) F: 9(g)Kol: 67(g)Sz: 65(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)	Vajkrémes(natúr)t.őrlésű kenyér (Móra) (07,01.) Paradicsom (Móra) E:1 032(Kj) 247(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)