

# Étlap ( felső tagozatosok 11-14 )

2026.08.31 - 2026.09.06.

| <b>Hétfő</b><br>2026.08.31 | <b>Kedd</b><br>2026.09.01.                                                                                                                                                                                             | <b>Szerda</b><br>2026.09.02.                                                                                                                                                                                                      | <b>Csütörtök</b><br>2026.09.03.                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Péntek</b><br>2026.09.04.                                                                                                                                                    |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>             | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br><b>Briós (Móra) (01,03,07.)</b><br><br>E:1 250(Kj) 299(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 43(g)<br>Zsír: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)                                                                | <b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b><br><b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.)</b><br><b>Uborka (Móra)</b><br><br>E:1 290(Kj) 309(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(g)                                | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br><b>Kakaós kalács (Móra) (01,03,07.)</b><br><br>E:1 529(Kj) 366(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g)<br>Zsír: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,48(g)                                                                                                                              | <b>Kakaó (Móra)</b><br><b>Kifli, olasz (Móra) (01.)</b><br><br>E:1 061(Kj) 254(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 42(g)<br>Zsír: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)                            |
| <b>Ebed</b>                | <b>Karalábéleves (Móra) (07,01,03.)</b><br><b>Tarhonyáshús (Móra) (01,03.)</b><br><b>Cékla (Móra)</b><br><br>E:2 493(Kj) 596(KCal)<br>F: 27(g)Kol: 72(g)Sz: 71(g)<br>Zsír: 21(g)Cuk: 1(g)Só:3,56(g)                    | <b>Tojásleves (Móra) (03,01.)</b><br><b>Mexikói csirkeragu (Móra) (01.)</b><br><b>Rizs köret (Móra)</b><br><b>Őszibarack (Móra)</b><br><br>E:2 786(Kj) 667(KCal)<br>F: 34(g)Kol:202(g)Sz: 68(g)<br>Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g) | <b>Csontleves (Móra) (09.)</b><br><b>Burgonya főzelék (Móra) (01,07.)</b><br><b>Pulyka pörkölt (Móra)</b><br><b>Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.)</b><br><b>Müzli szelet (Móra) (01,06,07.)</b><br><br>E:3 167(Kj) 758(KCal)<br>F: 40(g)Kol: 59(g)Sz: 84(g)<br>Zsír: 33(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g) | <b>Gulyásleves (Móra) (03,01.)</b><br><b>Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.)</b><br><br>E:2 408(Kj) 576(KCal)<br>F: 25(g)Kol:163(g)Sz: 79(g)<br>Zsír: 16(g)Cuk: 22(g)Só:1,04(g)  |
| <b>Uzsonna</b>             | <b>Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M(07,01.)</b><br><b>Fehérpaprika (Móra)</b><br><b>Rostos gyümölcsle (Móra)</b><br><br>E:2 175(Kj) 520(KCal)<br>F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 70(g)<br>Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g) | <b>Puding,poharas (Móra) (07.)</b><br><b>T.ó.almás rétes (Móra) (01,07.)</b><br><br>E:1 848(Kj) 442(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 20(g)Sz:104(g)<br>Zsír: 8(g)Cuk: 15(g)Só:0,10(g)                                                        | <b>Májas t.őrlésű kenyér (Móra) (06,01.)</b><br><b>Fehérpaprika (Móra)</b><br><b>Rostos gyümölcsle (Móra)</b><br><br>E:1 734(Kj) 415(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 67(g)Sz: 70(g)<br>Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,73(g)                                                                                   | <b>Vajkrémes (natúr)t.őrlésű kenyér (Móra) (07,01.)</b><br><b>Paradicsom (Móra)</b><br><br>E:1 146(Kj) 274(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)<br>Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g) |