

# Étlap ( Iskola 7-14 )

2025.05.12 - 2025.05.18.

| <i>Hétfő</i><br>2025.05.12                                                                                                                                                                                                                                                | <i>Kedd</i><br>2025.05.13.                                                                                                                                                                                                            | <i>Szerda</i><br>2025.05.14.                                                                                                                                                                          | <i>Csütörtök</i><br>2025.05.15.                                                                                                                                                                                                            | <i>Péntek</i><br>2025.05.16.                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br>Tej 1,5% (07,)<br>Teljes kiőrlésű zsemle (01,)<br>Margarin<br>Felvágott sajtos párizsi (06,07,) <p>E:1 324(Kj) 317(KCal)<br/> F: 15(g)Kol: 23(g)Sz: 33(g)<br/> Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:1,48(g)<br/> Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>                           | <b>Tea</b><br>Kenyer (01,06,)<br>Körözött (07,) <p>E:1 070(Kj) 256(KCal)<br/> F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g)<br/> Zsir: 3(g)Cuk: 12(g)Só:1,42(g)<br/> Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>                                                           | <b>Tej 1,5% (07,)</b><br>Kenyer (01,06,)<br>Margarin<br>Gépsonka <p>E:1 357(Kj) 325(KCal)<br/> F: 18(g)Kol: 14(g)Sz: 42(g)<br/> Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:2,31(g)<br/> Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>        | <b>Tej 1,5% (07,)</b><br>Tatár hot-dog (01,07,06,03,) <p>E:1 901(Kj) 455(KCal)<br/> F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)<br/> Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só:1,99(g)<br/> Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>                                                         | <b>Tej 1,5% (07,)</b><br>Kenyer (01,06,)<br>Margarin<br>Felvágott olasz (06,) <p>E:1 588(Kj) 380(KCal)<br/> F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 42(g)<br/> Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:2,16(g)<br/> Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>                    |
| <b>Ebéd</b><br>Karfiolkrém leves (09,07,01,)<br>Kenyer kocka (01,06,)<br>Brassói aprópecsenye (09,)<br>Burgonya köret<br>Csemegeuborka (10,) <p>E:2 849(Kj) 682(KCal)<br/> F: 24(g)Kol: 60(g)Sz: 55(g)<br/> Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g)<br/> Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <b>Tarhonyaleves (01,03,09,)</b><br>Zöldbabfőzelék (07,01,09,)<br>Dinó szelet (01,03,)<br>Kenyer (01,06,) <p>E:2 729(Kj) 653(KCal)<br/> F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g)<br/> Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:3,08(g)<br/> Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <b>Gulyásleves (09,01,03,)</b><br>Tejbedara (07,01,)<br>Kenyer (01,06,) <p>E:3 584(Kj) 857(KCal)<br/> F: 32(g)Kol: 37(g)Sz:128(g)<br/> Zsir: 23(g)Cuk: 40(g)Só:2,54(g)<br/> Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p> | <b>Tárkonyos gombaleves (09,01,03,07,)</b><br>Rántott sertésszelet (01,03,)<br>Burgonya köret<br>Cékla saláta <p>E:2 715(Kj) 650(KCal)<br/> F: 28(g)Kol: 49(g)Sz: 74(g)<br/> Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:2,25(g)<br/> Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <b>Meggyleves (07,01,)</b><br>Zöldborsós csirkepörkölt (01,09,)<br>Párolt rizs<br>Káposztasaláta <p>E:2 912(Kj) 697(KCal)<br/> F: 30(g)Kol: 34(g)Sz: 98(g)<br/> Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:0,89(g)<br/> Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> |
| <b>Uzsonna</b><br>Tatár csokoládés croissant (01,03,07,) <p>E:1 724(Kj) 413(KCal)<br/> F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)<br/> Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:0,00(g)<br/> Tel.Zs: 16(g)Ca: 0(mg)</p>                                                                                     | <b>Teljes kiőrlésű kifli (01,06,)</b><br>Epres joghurt (07,) <p>E:1 045(Kj) 250(KCal)<br/> F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)<br/> Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:1,53(g)<br/> Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>                                               | <b>Pogácsa sajtos (01,07,06,)</b> <p>E: 912(Kj) 218(KCal)<br/> F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g)<br/> Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g)<br/> Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>                                           | <b>Zsemle (01,06,)</b><br>Vajkrém snidlinges (07,) <p>E: 847(Kj) 203(KCal)<br/> F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)<br/> Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:2,19(g)<br/> Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>                                                                | <b>Kifli (01,07,)</b><br>Sonkás kocka sajt (07,)<br>Banán <p>E:1 231(Kj) 295(KCal)<br/> F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g)<br/> Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)Só:1,33(g)<br/> Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)</p>                                           |