

Étlap (Iskola 7-14)

2025.09.01 - 2025.09.07.

<i>Hétfő</i> 2025.09.01	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.
Tízórai Tej 1,5% (07.) Zsemle (01,06.) Margarin Felvágott zala (06.) E:1 472(Kj) 352(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:2,14(g)	Tea Virslis párna (01,03,06.) E:1 912(Kj) 457(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 25(g)Cuk: 12(g)Só:1,00(g)	Tea Kenyér (01,06.) Margarin Csirkemell sonka E:1 130(Kj) 270(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:1,65(g)	Tej 1,5% (07.) Kenyér (01,06.) Virágméz Margarin E:1 406(Kj) 336(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 8(g)Cuk: 26(g)Só:1,56(g)	Tea Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott májusi (06.) E:1 369(Kj) 327(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 45(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:1,74(g)
Ebed Tojásleves (01,09,03.) Sertéspaprikás (01,07.) Bulgur (01.) E:2 767(Kj) 662(KCal) F: 22(g)Kol:219(g)Sz: 69(g) Zsir: 32(g)Cuk: 0(g)Só:2,72(g)	Húsgombóclevés (03,01,09.) Sólet (01,09.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:3 492(Kj) 835(KCal) F: 41(g)Kol: 55(g)Sz: 85(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:1,60(g)	Meggylevés (07,01.) Stefánia szelet (01,06,03,09.) Burgonya köret Cékla saláta E:2 765(Kj) 661(KCal) F: 23(g)Kol: 49(g)Sz: 76(g) Zsir: 27(g)Cuk: 8(g)Só:1,60(g)	Tarhonyaleves (01,03,09.) Mexikói pulykacomb filé (01,09.) Párolt rizs Vegyesvágott savanyúság (10,12.) E:2 948(Kj) 705(KCal) F: 31(g)Kol: 34(g)Sz: 89(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:2,74(g)	Gulyásleves (09,01,03.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Tejbedara (07,01.) E:3 586(Kj) 858(KCal) F: 35(g)Kol: 37(g)Sz:118(g) Zsir: 25(g)Cuk: 42(g)Só:1,92(g)
Uzsonna Kakaós csiga (01,03,07,06.) E: 745(Kj) 178(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:0,35(g)	Kifli (01,07.) Kenomájas (06.) Zöldpaprika E:1 045(Kj) 250(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,49(g)	Pizzás táska (01,03,07,06,12.) E: 538(Kj) 129(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:58,00(g)	Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Vajkrém snidlinges (07.) E: 736(Kj) 176(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:2,27(g)	Sajtos croissant (01,07,03.) Banán E:1 306(Kj) 313(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só:0,59(g)