

Étlap (Iskola 7-14)

2025.12.15 - 2025.12.21.

<i>Hétfő</i> 2025.12.15	<i>Kedd</i> 2025.12.16.	<i>Szerda</i> 2025.12.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.18.	<i>Péntek</i> 2025.12.19.
Tízórai Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Margarin Felvágott sajtos párizsi (06,07.) E:1 324(Kj) 317(KCal) F: 15(g)Kol: 23(g)Sz: 33(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:1,48(g)	Tej 1,5% (07.) Kenyer (01,06.) Körözött (07.) E:1 233(Kj) 295(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,99(g)	Tej 1,5% (07.) Kenyer (01,06.) Margarin Pulyka mell sonka E:1 288(Kj) 308(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,22(g)	Tej 1,5% (07.) Virslis párna (01,03,06.) E:2 075(Kj) 496(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 28(g)Cuk: 10(g)Só:1,57(g)	Tea Kenyer (01,06.) Margarin Felvágott olasz (06.) E:1 425(Kj) 341(KCal) F: 9(g)Kol: 34(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:1,59(g)
Ebed Májgaluska leves (03,01,09.) Bakonyi sertésragu (07,01.) Tészta köret (01,03.) E:3 124(Kj) 747(KCal) F: 28(g)Kol: 39(g)Sz: 62(g) Zsir: 41(g)Cuk: 1(g)Só:2,26(g)	Tarhonyaleves (01,03,09.) Lencse főzelék (07,01,10,09.) Baromfi vagdalt (06,01.) Kenyer (01,06.) E:3 371(Kj) 806(KCal) F: 36(g)Kol: 0(g)Sz:104(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:2,37(g)	Sertés raguleves (01,03,09.) Tejbedara (07,01.) E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 23(g)Kol: 31(g)Sz: 80(g) Zsir: 17(g)Cuk: 40(g)Só:1,68(g)	Tejfölös zöldségleves (09,01,03,07.) Leccsós, babos pulykapörkölt (09,01.) Burgonya köret Csemegeuborka (10.) E:2 383(Kj) 570(KCal) F: 29(g)Kol: 34(g)Sz: 58(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,15(g)	Erolevés gazdagon (09,01,03.) Rántott sajtszelet sütoeben sütvé (01,07,03.) Zöldséges rizs (09.) Tartármártás (03,10,07.) E:3 512(Kj) 840(KCal) F: 44(g)Kol: 7(g)Sz:104(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:1,12(g)
Uzsonna Mini vajas crossant (01,07.) E:1 329(Kj) 318(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:1,26(g)	Kifli (01,07.) Kocka sajt (07.) E: 848(Kj) 203(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g)	Csokis csiga (01,06,07,03.) E:1 090(Kj) 261(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:0,35(g)	Zsemle (01,06.) Kenomájas (06.) E:1 010(Kj) 242(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,24(g)	Túró Rudi (07.) Banán E: 888(Kj) 213(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,08(g)