

# Étlap ( Iskola 7-14 )

2026.01.26 - 2026.02.01.

| <b>Hétfő</b><br>2026.01.26                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Kedd</b><br>2026.01.27.                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Szerda</b><br>2026.01.28.                                                                                                                                                                       | <b>Csütörtök</b><br>2026.01.29.                                                                                                                                                            | <b>Péntek</b><br>2026.01.30.                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><b>Tej 1,5% (07.)</b><br><b>Zsemle (01,06.)</b><br><b>Margarin</b><br><b>Felvágott párizsi (06.)</b><br><br>E:1 461(Kj) 349(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,99(g)                                         | <b>Tej 1,5% (07.)</b><br><b>Kenyér (01,06.)</b><br><b>Kenomájas (06.)</b><br><br>E:1 391(Kj) 333(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:2,04(g)                                                                                                  | <b>Tej 1,5% (07.)</b><br><b>Kenyér (01,06.)</b><br><b>Margarin</b><br><b>Felvágott májusi (06.)</b><br><br>E:1 531(Kj) 366(KCal)<br>F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 42(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:2,31(g) | <b>Tej 1,5% (07.)</b><br><b>Kenyér (01,06.)</b><br><b>Vajkrém (07.)</b><br><br>E:1 228(Kj) 294(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,98(g)                       | <b>Tea</b><br><b>Kenyér (01,06.)</b><br><b>Margarin</b><br><b>Csirkemell sonka</b><br><br>E:1 130(Kj) 270(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:1,65(g)                                  |
| <b>Ebéd</b><br><b>Tejfölös zöldbableves (07,01,09.)</b><br><b>Kenyér (01,06.)</b><br><b>Tavaszi rizseshús (09.)</b><br><b>Vegyesvágott savanyúság (10,12.)</b><br><br>E:3 451(Kj) 826(KCal)<br>F: 29(g)Kol: 43(g)Sz:121(g)<br>Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,85(g) | <b>Sajtkrémleves (07,01,09,08,03.)</b><br><b>Leves gyöngy (01,07,03.)</b><br><b>Budapest sertés szelet (01,09.)</b><br><b>Burgonya köret</b><br><b>Csemegeuborka (10.)</b><br><br>E:2 943(Kj) 704(KCal)<br>F: 27(g)Kol: 55(g)Sz: 61(g)<br>Zsir: 37(g)Cuk: 4(g)Só:3,08(g) | <b>Sertés raguleves (01,03,09.)</b><br><b>Túróstészta (07,01,03.)</b><br><br>E:2 642(Kj) 632(KCal)<br>F: 33(g)Kol: 36(g)Sz: 71(g)<br>Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)                                | <b>Kolozsvári gombóclevés (09,01,03.)</b><br><b>Sólet (01,09.)</b><br><b>Kenyér (01,06.)</b><br><br>E:3 547(Kj) 849(KCal)<br>F: 38(g)Kol: 43(g)Sz:108(g)<br>Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:2,38(g) | <b>Paradicsomleves (01,03.)</b><br><b>Gyros csirkecomb filé</b><br><b>Burgonya köret</b><br><b>Káposztasaláta</b><br><br>E:2 490(Kj) 596(KCal)<br>F: 30(g)Kol: 38(g)Sz: 78(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 21(g)Só:0,41(g) |
| <b>Uzsonna</b><br><b>Kakaós csiga (01,03,07,06.)</b><br><br>E: 745(Kj) 178(KCal)<br>F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:0,35(g)                                                                                                               | <b>Teljes kiőrlésű zsemle (01.)</b><br><b>Tojáskrém (03,10.)</b><br><b>Uborka</b><br><br>E: 806(Kj) 193(KCal)<br>F: 9(g)Kol:270(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g)                                                                                             | <b>Croissant (01,03,07.)</b><br><br>E: 748(Kj) 179(KCal)<br>F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:0,19(g)                                                                            | <b>Kifli (01,07.)</b><br><b>Kocka sajt (07.)</b><br><br>E: 848(Kj) 203(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g)                                                 | <b>Túró Rudi (07.)</b><br><b>Banán</b><br><br>E: 888(Kj) 213(KCal)<br>F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,08(g)                                                                                |