

Étlap (Iskola 7-14)

2026.02.02 - 2026.02.08.

Hétfő 2026.02.02	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.
Tízórai Tej 1,5% (07.) Kenyér (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.) Kenyér (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.) Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott zala (06.) E:1 468(Kj) 351(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,37(g)	Tej 1,5% (07.) Kakaós kalács (01,03,07,06.) Margarin E:1 177(Kj) 282(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:0,98(g)	Tea Kenyér (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 Szemesbab leves (09,01,03.) Eszterházy sertés ragu Tészta köret (01,03.) E:3 775(Kj) 903(KCal) F: 34(g)Kol: 50(g)Sz: 83(g) Zsir: 46(g)Cuk: 0(g)Só:1,55(g)	Tárkonyos zöldséges gombaleves (09,01,03.) Paradicsomos káposztafozelék (09,01.) Kenyér (01,06.) E:2 859(Kj) 684(KCal) F: 25(g)Kol: 43(g)Sz: 77(g) Zsir: 29(g)Cuk: 8(g)Só:2,19(g)	Gulyásleves (09,01,03.) Kenyér (01,06.) Tejbedara (07,01.) E:3 584(Kj) 857(KCal) F: 32(g)Kol: 37(g)Sz:128(g) Zsir: 23(g)Cuk: 40(g)Só:2,54(g)	Tejfölös karfiolleves (09,01,03,07.) Rántott hal 10dkg (01,03,04.) Burgonya köret Tartármártás (03,10,07.) E:2 282(Kj) 546(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 33(g)Cuk: 2(g)Só:1,95(g)	Virslis kelkáposzta leves (06,09,01.) Mexikói pulykacomb filé (01,09.) Párolt rizs Cékla saláta E:3 392(Kj) 811(KCal) F: 37(g)Kol: 70(g)Sz: 84(g) Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:3,34(g)
Uzsonna Tatár pizzás csiga (01,03,07,06,12.) E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:1,00(g)	Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Sonkás kocka sajt (07.) E: 669(Kj) 160(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:1,15(g)	Zsemle (01,06.) Vajkrém magyaros (07.) Retek E: 866(Kj) 207(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:2,19(g)	Sajtos kifli (01,03,07.) Margarin Zöldpaprika E: 838(Kj) 201(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g)	Puding (07.) Banán E:1 116(Kj) 267(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 4(g)Cuk: 23(g)Só:0,16(g)