

Étlap (Iskola 7-14)

2026.02.09 - 2026.02.15.

<i>Hétfő</i> 2026.02.09	<i>Kedd</i> 2026.02.10.	<i>Szerda</i> 2026.02.11.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.12.	<i>Péntek</i> 2026.02.13.
Tízórai Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Margarin Gépsonka E:1 249(Kj) 299(KCal) F: 18(g)Kol: 14(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:2,16(g)	Tej 1,5% (07.) Kenyer (01,06.) Margarin Sajt szelet (07.) E:1 474(Kj) 353(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,88(g)	Tej 1,5% (07.) Kenyer (01,06.) Margarin Felvágott sajtos párizsi (06,07.) E:1 432(Kj) 342(KCal) F: 15(g)Kol: 23(g)Sz: 42(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,63(g)	Tej 1,5% (07.) Kakaós kifli (01,03,07,06.) E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 19(g)Só:0,77(g)	Tea Kenyer (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)
Ebéd Almaleves (01,07.) Erdélyi sertés tokány (09.) Bulgur (01.) Csemegeuborka (10.) E:3 006(Kj) 719(KCal) F: 23(g)Kol: 56(g)Sz: 79(g) Zsir: 33(g)Cuk: 8(g)Só:1,43(g)	Tarhonyaleves (01,03,09.) Sárgaborsó fozalék (09,01.) Sült virsli (06.) Kenyer (01,06.) E:3 082(Kj) 737(KCal) F: 31(g)Kol: 36(g)Sz: 93(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:3,34(g)	Tejfölös zöldségleves (09,01,03,07.) Barbecue csirkacomb filé (09.) Párolt rizs Vegyesvágott savanyúság (10,12.) E:2 578(Kj) 617(KCal) F: 28(g)Kol: 34(g)Sz: 74(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:2,32(g)	Marhahúsleves (09,01,03.) Csemege sertéssült,párolt káposzta, fott E:2 681(Kj) 641(KCal) F: 22(g)Kol: 50(g)Sz: 65(g) Zsir: 30(g)Cuk: 3(g)Só:0,96(g)	Fokhagyma krémleves (01,07.) Leves gyöngy (01,07,03.) Tarhonyáshús (01,03,09.) Káposztasaláta E:3 399(Kj) 813(KCal) F: 30(g)Kol: 49(g)Sz: 85(g) Zsir: 38(g)Cuk: 5(g)Só:3,25(g)
Uzsonna Lekváros párna (01,03,06,07.) E: 719(Kj) 172(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,25(g)	Kifli (01,07.) Vajkrém snidlinges (07.) E: 857(Kj) 205(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:2,44(g)	Burgonyás pogácsa (03,01.) E: 906(Kj) 217(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:1,10(g)	Zsemle (01,06.) Pritaminos túrókrém (07.) E: 839(Kj) 201(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,82(g)	Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Meggyes joghurt (07.) Banán E:1 486(Kj) 356(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:1,54(g)