

Étlap (Iskola 7-14)

2026.02.23 - 2026.03.01.

Hétfő 2026.02.23	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.
Tízórai Kakaó (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Margarin Felvágott olasz (06.) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 42(g) Zsir: 21(g)Cuk: 19(g)Só:2,24(g)	Tej 1,5% (07.) Kenyér (01,06.) Vajkrém magyaros (07.) E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,98(g)	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.) Cyümölcs lekvár E:1 348(Kj) 323(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 4(g)Cuk: 27(g)Só:1,47(g)	Tea Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott sajtos párizsi (06,07.) E:1 269(Kj) 304(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,06(g)
Ebed Grízgaluska leves (09,01,03.) Mézes-mustáros pulykamell (10.) Párolt rizs E:2 744(Kj) 656(KCal) F: 29(g)Kol: 27(g)Sz: 91(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:1,04(g)	Eroleves gazdagon (09,01,03.) Stefánia szelet (01,06,03,09.) Burgonya köret Lecsós ragu (09.) Vegyesvágott savanyúság (10,12.) E:2 825(Kj) 676(KCal) F: 31(g)Kol: 49(g)Sz: 71(g) Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:3,65(g)	Magyaros burgonyaleves (09,01,03.) Tökfozelék (07,01,09.) Dinó szelet (01,03.) Kenyér (01,06.) E:2 684(Kj) 642(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:3,24(g)	HagymakréMLEves (01,09,07.) Leves gyöngy (01,07,03.) Milánói makaróni (09,07,01,03.) E:3 539(Kj) 847(KCal) F: 32(g)Kol: 55(g)Sz: 80(g) Zsir: 42(g)Cuk: 3(g)Só:1,91(g)	Zöldségleves galuskával (09,01,03.) Rakott burgonya beszemellel (03,07,06,09,08,01.) Cékla saláta E:3 007(Kj) 719(KCal) F: 24(g)Kol:322(g)Sz: 76(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:3,81(g)
Uzsonna BrióS (01,03,07,06.) E: 714(Kj) 171(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 4(g)Só:0,31(g)	Zsemle (01,06.) Sajtkrém (07.) Uborka E: 797(Kj) 191(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g)	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.) Margarin Retek E: 804(Kj) 192(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g)	Tejszelet (01,07,03.) Banán E: 934(Kj) 224(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,25(g)