

Étlap (Iskola 7-14)

2026.03.02 - 2026.03.08.

<i>Hétfő</i> 2026.03.02	<i>Kedd</i> 2026.03.03.	<i>Szerda</i> 2026.03.04.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.05.	<i>Péntek</i> 2026.03.06.
Tízórai Tej 1,5% (07.) Zsemle (01,06.) Margarin Felvágott májusi (06.) E:1 535(Kj) 367(KCal) F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:2,08(g)	Tej 1,5% (07.) Kenyér (01,06.) Vajkrém snidlinges (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 Gépsonka E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 18(g)Kol: 14(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:2,31(g)	Kakaó (07.) Kakaós kalács (01,03,07,06.) Margarin E:1 434(Kj) 343(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 13(g)Cuk: 23(g)Só:1,22(g)	Tea Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott zala (06.) E:1 305(Kj) 312(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:1,80(g)
Ebed Magyaros karalábéleves (09,01,03.) Bakonyi sertésragu (07,01.) Tészta köret (01,03.) E:3 087(Kj) 738(KCal) F: 25(g)Kol: 39(g)Sz: 66(g) Zsir: 40(g)Cuk: 0(g)Só:2,13(g)	Erdei gyümölcsleves (07,01.) Mediterrán tepsis burgonya (09,07,01,08.) Csemeguborka (10.) E:2 400(Kj) 574(KCal) F: 29(g)Kol: 30(g)Sz: 75(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:1,69(g)	Húsgombóclevés (03,01,09.) Zöldbabfozelék (07,01,09.) Pulykapörkölt (09,01.) Kenyér (01,06.) E:2 893(Kj) 692(KCal) F: 34(g)Kol: 43(g)Sz: 62(g) Zsir: 33(g)Cuk: 0(g)Só:3,23(g)	Brokkoli krémleves (01,09,07.) Leves gyöngy (01,07,03.) Budapest sertésragu (01,09.) Burgonya köret Káposztasaláta E:2 843(Kj) 680(KCal) F: 27(g)Kol: 55(g)Sz: 65(g) Zsir: 32(g)Cuk: 4(g)Só:1,51(g)	Sárgaborsó leves (01,09,03.) Rántott sajtszelet sütőben sütvé (01,07,03.) Zöldséges rizs (09.) Tartármártás (03,10,07.) E:3 929(Kj) 940(KCal) F: 46(g)Kol: 7(g)Sz:123(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:1,08(g)
Uzsonna Túrós párna (01,07,03,06.) E: 700(Kj) 167(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,37(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)	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)	Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Poréahagymás sajtkrém (07.) E: 744(Kj) 178(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g)	Túrós 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)