

Étlap (Iskola 7-14)

2026.03.09 - 2026.03.15.

Hétfő 2026.03.09	Kedd 2026.03.10.	Szerda 2026.03.11.	Csütörtök 2026.03.12.	Péntek 2026.03.13.
Tízórai Tej 1,5% (07.) Zsemle (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.) E:1 461(Kj) 349(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,99(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 Csirkemell sonka E:1 292(Kj) 309(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,22(g)	Tej 1,5% (07.) Kenyér (01,06.) Margarin Virágméz E:1 406(Kj) 336(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 8(g)Cuk: 26(g)Só:1,56(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)
Ebéd Tojásleves (01,09,03.) Barackos csirkemcomb filé (07.) Párolt rizs E:2 696(Kj) 645(KCal) F: 29(g)Kol:214(g)Sz: 72(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:1,18(g)	Nyírségi gombóclevés (09,07,01.) Kenyér (01,06.) Krumplisztészta (01,03,09.) Csemegeuborka (10.) E:3 909(Kj) 935(KCal) F: 36(g)Kol: 43(g)Sz:132(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:3,49(g)	Lebbencsleves (01,03,09.) Szárazbab fozelék (07,09,01.) Sült virsli (06.) Kenyér (01,06.) E:3 813(Kj) 912(KCal) F: 37(g)Kol: 65(g)Sz:101(g) Zsir: 38(g)Cuk: 0(g)Só:4,32(g)	Húsleves (09,01,03.) Fott hús, sós kamartás, fott burgonya (07,01.) E:3 849(Kj) 921(KCal) F: 39(g)Kol:110(g)Sz: 78(g) Zsir: 48(g)Cuk: 10(g)Só:1,06(g)	Paradisomleves (01,03.) Hentes pulyka ragu Rizi-bizi (09.) E:3 204(Kj) 767(KCal) F: 28(g)Kol: 32(g)Sz:103(g) Zsir: 24(g)Cuk: 17(g)Só:1,97(g)
Uzsonna Csokis csiga (01,06,07,03.) E:1 090(Kj) 261(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:0,35(g)	Sajtos kifli (01,03,07.) Margarin Uborka E: 828(Kj) 198(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g)	Tatár pizzás falatka (01,03,06.) E:1 003(Kj) 240(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,50(g)	Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Margarin Sajt szelet (07.) E: 982(Kj) 235(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	Kifli (01,07.) Epres joghurt (07.) Banán E:1 607(Kj) 385(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 5(g)Cuk: 17(g)Só:1,72(g)