

Étlap (Iskola 7-14)

2026.05.18 - 2026.05.24.

Hétfő 2026.05.18	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
<p>Tízórai</p> <p>Tea Zsemle (01,06.) Margarin Felvágott sajtos párizsi (06,07.)</p> <p>E:1 273(Kj) 305(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,83(g)</p>	<p>Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Virágméz</p> <p>E:1 408(Kj) 337(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 29(g)Só:0,37(g)</p>	<p>Tea Kenyer (01,06.) Margarin Pulyka mell sonka</p> <p>E:1 125(Kj) 269(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:1,65(g)</p>	<p>Tej 1,5% (07.) Kenyer (01,06.) Vajkrém (07.) Uborka</p> <p>E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,40(g)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott zala (06.)</p> <p>E:1 307(Kj) 313(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só:1,18(g)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Grizgaluska leves (09,03,01.) Tejfölös, zöldborsós sertéspörkölt (09,01,07.) Tészta köret (01,03.)</p> <p>E:3 242(Kj) 776(KCal) F: 28(g)Kol: 49(g)Sz: 74(g) Zsir: 39(g)Cuk: 1(g)Só:1,44(g)</p>	<p>Szemesbab leves (09,01,03.) Rakott karfiol besamel mártással (07,09,01,08.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</p> <p>E:3 421(Kj) 818(KCal) F: 36(g)Kol: 37(g)Sz: 85(g) Zsir: 34(g)Cuk: 4(g)Só:1,85(g)</p>	<p>Paradicsomleves (01,03.) Mediterrán csirkeragu (09.) Burgonya köret Csemegeuborka (10.)</p> <p>E:2 292(Kj) 548(KCal) F: 28(g)Kol: 34(g)Sz: 74(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:2,08(g)</p>	<p>Karalábé krémleves (01,03,07,09.) Rántott sertésszelet (03,01.) Zöldséges rizs (09.) Vegyesvágott savanyúság (10,12.)</p> <p>E:3 759(Kj) 899(KCal) F: 31(g)Kol: 44(g)Sz:123(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:3,17(g)</p>	<p>Erolevés gazdagon (01,03,09.) Zöldbabfozelék (09,07,01.) Dinó szelet sütőben sütve (01,03.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</p> <p>E:3 613(Kj) 864(KCal) F: 54(g)Kol: 34(g)Sz: 84(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:2,48(g)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Tej 1,5% (07.) Kakaós csiga (01,03,07,06.)</p> <p>E:1 130(Kj) 270(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só:0,35(g)</p>	<p>Kifli (01,07.) Pritaminos túrókrém (07.)</p> <p>E: 851(Kj) 203(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,97(g)</p>	<p>Tej 1,5% (07.) Pizzás táská (01,03,07,06,12.)</p> <p>E: 922(Kj) 221(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:58,00(g)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Natúr kockasajt (07.)</p> <p>E: 528(Kj) 126(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,20(g)</p>	<p>Túró Rudi (07.) Banán</p> <p>E: 888(Kj) 213(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,02(g)</p>