

# Étlap ( Iskola 7-14 )

2026.05.25 - 2026.05.31.

<i>Hétfő</i> 2026.05.25	<i>Kedd</i> 2026.05.26.	<i>Szerda</i> 2026.05.27.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.28.	<i>Péntek</i> 2026.05.29.
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tea</b> Zsemle (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.)</p> <p>E:1 298(Kj) 311(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,42(g)</p>	<p><b>Tej 1,5% (07.)</b> Virslis párna (01,03,06.)</p> <p>E:2 075(Kj) 496(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 28(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g)</p>	<p><b>Tej 1,5% (07.)</b> Kenyér (01,06.) Gyümölcs lekvár</p> <p>E:1 348(Kj) 323(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 4(g)Cuk: 27(g)Só:0,90(g)</p>	<p><b>Tea</b> Kenyér (01,06.) Margarin Gépsonka</p> <p>E:1 194(Kj) 286(KCal) F: 12(g)Kol: 14(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:1,74(g)</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Tavaszi zöldségleves (09,01,03.) Szárzabab főzelék (09,01,07.) Rántott hal sütőben sütvé (04,01,03.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</p> <p>E:3 307(Kj) 791(KCal) F: 37(g)Kol: 0(g)Sz: 97(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:2,98(g)</p>	<p>Tárkonyos gombaleves (09,07,01,03.) Stefánia szelet (09,03,01,06.) Hasábburgonya sütőben sült Lecsős ragu (09.)</p> <p>E:3 359(Kj) 804(KCal) F: 23(g)Kol: 44(g)Sz: 66(g) Zsir: 47(g)Cuk: 3(g)Só:2,40(g)</p>	<p>Tarhonyaleves (01,03,09.) Sajtos tejszínes csirke (09,07.) Rizi-bizi (09.)</p> <p>E:3 067(Kj) 734(KCal) F: 35(g)Kol: 34(g)Sz: 93(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,92(g)</p>	<p>Brokkoli krémleves (09,07,01.) Leves gyöngy (01,07,03.) Húsos tészta (01,03,09,07.)</p> <p>E:3 119(Kj) 746(KCal) F: 31(g)Kol: 44(g)Sz: 75(g) Zsir: 34(g)Cuk: 3(g)Só:2,02(g)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Kakaó (07.)</b> Pudingos párna (01,03,06,07.)</p> <p>E:1 472(Kj) 352(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 16(g)Cuk: 26(g)Só:0,45(g)</p>	<p><b>Kifli (01,07.)</b> Margarin Retek</p> <p>E: 804(Kj) 192(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g)</p>	<p><b>Teljes kiőrlésű zsemle (01.)</b> Vajkrém snidlinges (07.)</p> <p>E: 736(Kj) 176(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:2,25(g)</p>	<p><b>Tej 1,5% (07.)</b> Pogácsa sajtos (01,07,06.) Banán</p> <p>E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:0,90(g)</p>