

# Étlap ( Iskola 7-14 )

2026.06.01 - 2026.06.07.

<b>Hétfő</b> 2026.06.01	<b>Kedd</b> 2026.06.02.	<b>Szerda</b> 2026.06.03.	<b>Csütörtök</b> 2026.06.04.	<b>Péntek</b> 2026.06.05.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>Tea</b> Zsemle (01,06.) Margarin Felvágott olasz (06.)</p> <p>E:1 429(Kj) 342(KCal) F: 9(g)Kol: 34(g)Sz: 44(g) Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)Só:1,36(g)</p>	<p><b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Kenyér (01,06.)</b> Tojáskrém (03,10.)</p> <p>E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 9(g)Kol:270(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,16(g)</p>	<p><b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> Margarin Felvágott májusi (06.)</p> <p>E:1 533(Kj) 367(KCal) F: 12(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 12(g)Só:1,12(g)</p>	<p><b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> Sajtkrém (07.) Uborka</p> <p>E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:0,34(g)</p>	<p><b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> Margarin Csirkemell sonka</p> <p>E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 13(g)Só:1,03(g)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>Almaleves (01,07.)</b> <b>Erdélyi csirke tokány (09.)</b> Tészta köret (01,03.) Cékla saláta</p> <p>E:2 688(Kj) 643(KCal) F: 28(g)Kol: 37(g)Sz: 68(g) Zsir: 27(g)Cuk: 8(g)Só:1,42(g)</p>	<p><b>Tejfölös karfiollevés (07,09,01,03.)</b> <b>Csemege sertéssült,párolt káposzta,</b> <b>fott (09.)</b></p> <p>E:3 122(Kj) 747(KCal) F: 25(g)Kol: 50(g)Sz: 69(g) Zsir: 39(g)Cuk: 4(g)Só:1,08(g)</p>	<p><b>Gulyáslevés (09,01,03.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Tejbedara (01,07.)</b></p> <p>E:3 519(Kj) 842(KCal) F: 25(g)Kol: 33(g)Sz:118(g) Zsir: 23(g)Cuk: 42(g)Só:1,06(g)</p>	<p><b>Csontleves (01,03,09.)</b> <b>Tejfölös burgonyafőzelék (09,01,07.)</b> <b>Sertéspörkölt (01,09.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b></p> <p>E:2 983(Kj) 714(KCal) F: 27(g)Kol: 39(g)Sz: 86(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:2,43(g)</p>	<p><b>Sárgaborsó krémleves (01,03.)</b> <b>Rántott sajtszelet sütoében sütvé</b> <b>(01,07,09.)</b> <b>Zöldséges rizs (09.)</b> <b>Tartármártás (07,10,03.)</b></p> <p>E:3 940(Kj) 943(KCal) F: 46(g)Kol: 7(g)Sz:122(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:0,95(g)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Tatár pizzás csiga (01,03,07,06,12.)</b></p> <p>E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:1,00(g)</p>	<p><b>Kifli (01,07.)</b> <b>Sonkás kocka sajt (07.)</b></p> <p>E: 790(Kj) 189(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)Só:1,32(g)</p>	<p><b>Zsemle (01,06.)</b> <b>Körözött (07.)</b></p> <p>E: 854(Kj) 204(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:1,09(g)</p>	<p><b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Margarin</b> <b>Kakaós kalács (01,03,07,06.)</b></p> <p>E:1 177(Kj) 282(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:0,42(g)</p>	<p><b>Kifli (01,07.)</b> <b>Meggyes joghurt (07.)</b> <b>Banán</b></p> <p>E:1 607(Kj) 385(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 5(g)Cuk: 17(g)Só:1,14(g)</p>