

Étlap (Iskola 7-14)

2026.10.12 - 2026.10.18.

Hétfő 2026.10.12	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Tízórai Tea Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Margarin Felvágott olasz (06.) E:1 318(Kj) 315(KCal) F: 9(g)Kol: 34(g)Sz: 36(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:1,44(g)	Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Pritaminos túrókrém (07.) E:1 223(Kj) 293(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 13(g)Só:0,33(g)	Tea Kenyer (01,06.) Margarin Felvágott sajtos párizsi (06,07.) E:1 269(Kj) 304(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,06(g)	Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Vajkrém (07.) E:1 230(Kj) 294(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 13(g)Só:1,78(g)	Tej 1,5% (07.) Kenyer (01,06.) Margarin Pulyka mell sonka E:1 288(Kj) 308(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,65(g)
Ebed Gyümölcsleves (01,07.) Húsos tészta (01,03,09,07.) E:3 131(Kj) 749(KCal) F: 28(g)Kol: 44(g)Sz: 87(g) Zsir: 31(g)Cuk: 15(g)Só:1,22(g)	Marhahúsleves (09,03,01.) Barbecue csirkacomb filé (09.) Kukoricás rizs Csemegeuborka (10.) E:2 684(Kj) 642(KCal) F: 30(g)Kol: 34(g)Sz: 93(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:2,09(g)	Brokkoli krémleves (09,07,01.) Leves gyöngy (01,07,03.) Csemege sertéssült,párolt káposzta, fott (09.) E:2 952(Kj) 706(KCal) F: 24(g)Kol: 50(g)Sz: 65(g) Zsir: 36(g)Cuk: 3(g)Só:1,11(g)	Húsgombóclevés (01,09,03.) Sólet (01,09.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:3 391(Kj) 811(KCal) F: 39(g)Kol: 50(g)Sz: 85(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:1,60(g)	Tarhonyaleves (01,03,09.) Rakott karfiol besamel mártással (07,09,01,08.) Kenyer (01,06.) E:3 030(Kj) 725(KCal) F: 26(g)Kol: 37(g)Sz: 82(g) Zsir: 31(g)Cuk: 2(g)Só:2,50(g)
Uzsonna Tej 1,5% (07.) Pogácsa sajtos (01,07,06.) E:1 297(Kj) 310(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:0,90(g)	Kifli (01,07.) Kenomájás (06.) E:1 020(Kj) 244(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,49(g)	Tej 1,5% (07.) Lekváros párna (01,03,06,07.) E:1 104(Kj) 264(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 6(g)Cuk: 17(g)Só:0,25(g)	Zsemle (01,06.) Tojáskrém (03,10.) Zöldpaprika E: 927(Kj) 222(KCal) F: 9(g)Kol:270(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g)	Puding (07.) Banán E:1 116(Kj) 267(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 4(g)Cuk: 23(g)Só:0,15(g)