

Étlap (Iskola 7-14)

2026.10.19 - 2026.10.25.

Hétfő 2026.10.19	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Tízórai Tea Zsemle (01,06.) Margarin Felvágott zala (06.) E:1 309(Kj) 313(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,57(g)	Tea Sajtos kifli (01,03,07.) Margarin Uborka E:1 050(Kj) 251(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 13(g)Só:1,01(g)	Tea Kenyér (01,06.) Margarin Gépsonka 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)	Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Vajkrém snidlinges (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)	
Ebéd Magyaros karalábéleves (09,01,03.) Sajtos tejszínes pulyka (09,07.) Zöldséges rizs (09.) E:3 477(Kj) 832(KCal) F: 32(g)Kol: 34(g)Sz:102(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:1,90(g)	Grízgaluska leves (09,03,01.) Paradicsomos káposztafőzelék (01,09.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:2 970(Kj) 710(KCal) F: 27(g)Kol: 39(g)Sz: 81(g) Zsir: 27(g)Cuk: 10(g)Só:1,56(g)	Tárkonyos csirkeraguleves (07,01,10,09.) Mákos tészta (01,03.) E:2 827(Kj) 676(KCal) F: 29(g)Kol: 23(g)Sz: 78(g) Zsir: 26(g)Cuk: 14(g)Só:0,86(g)	Fokhagyma krémleves (01,07.) Leves gyöngy (01,07,03.) Stefánia szelet (09,03,01,06.) Burgonya köret Lecsós ragu (09.) E:2 983(Kj) 714(KCal) F: 24(g)Kol: 44(g)Sz: 73(g) Zsir: 34(g)Cuk: 4(g)Só:3,82(g)	
Uzsonna Tej 1,5% (07.) Kakaós kifli (01,03,07,06.) E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 19(g)Só:0,20(g)	Tej 1,5% (07.) Virslis párna (01,03,06.) 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)	Kakaó (07.) Pizzás táská (01,03,07,06,12.) E:1 179(Kj) 282(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:58,20(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:1,14(g)	