

# Étlap ( 20.HÉT )

2026.05.11 - 2026.05.17.

<b>Hétfő</b> 2026.05.11	<b>Kedd</b> 2026.05.12.	<b>Szerda</b> 2026.05.13.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.14.	<b>Péntek</b> 2026.05.15.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Szelet sajt Zöld paprika</p> <p>E:1 553(Kj) 372(KCal) F: 66(g)Kol: 0(g)Sz:109(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej (07.) Túrós táska (01,03,07.)</p> <p>E:1 470(Kj) 352(KCal) F: 15(g)Kol: 74(g)Sz: 52(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Búzakorpás diák zsemle Főtt vörös Ketchup</p> <p>E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 13(g)Kol: 50(g)Sz: 24(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kakaós tej (07.) Foszlós kalács (01,03.)</p> <p>E:1 622(Kj) 388(KCal) F: 18(g)Kol: 42(g)Sz: 52(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Zöldséges fehérgott (06.)</p> <p>E: 908(Kj) 217(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Zöldborsó leves (01,09.) Palermói csirkeragu (06.) Orsótészta tricolor (01,03.)</p> <p>E:2 434(Kj) 582(KCal) F: 38(g)Kol: 53(g)Sz: 90(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Karalábé leves Rántott halrudak (01,03,04.) Burgonya köret Saláta</p> <p>E:2 209(Kj) 528(KCal) F: 29(g)Kol: 42(g)Sz: 75(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Lebbencs leves (01,03.) Eszterházi sertés szelet (01,07,10.) Párolt rizsköret</p> <p>E:3 069(Kj) 734(KCal) F: 34(g)Kol: 71(g)Sz:210(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Húsgaluska leves (07,03.) Spenót (07,01.) Főtt burgonya Főtt tojás (03.) Túró rudi (07.)</p> <p>E:2 135(Kj) 511(KCal) F: 25(g)Kol:299(g)Sz: 64(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Frankfurti leves (06,07,01.) Durum fodros metélt (01.) Mák szórát</p> <p>E:2 239(Kj) 536(KCal) F: 16(g)Kol: 47(g)Sz: 34(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p>Kenyér (01.) Margarin Sárgabarack lekvár</p> <p>E: 829(Kj) 198(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Margarin Zala felvágott (06.) Hónapos retek</p> <p>E: 788(Kj) 188(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Medvehagymás körözött</p> <p>E:1 004(Kj) 240(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Margarin Uzsonna sonka Kigyó uborka</p> <p>E: 989(Kj) 237(KCal) F: 13(g)Kol: 16(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Rozsos kifli (01.) Kocka sajt (07.)</p> <p>E: 828(Kj) 198(KCal) F: 27(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>