

Étlap (Iskola)

2026.08.31 - 2026.09.06.

<i>Hétfő</i> 2026.08.31	<i>Kedd</i> 2026.09.01.	<i>Szerda</i> 2026.09.02.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.03.	<i>Péntek</i> 2026.09.04.
Tízórai	Tej (07,) Briós (01,03,07,) E:1 364(Kj) 326(KCal) F: 13(g)Kol: 35(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 305(mg)	Gyümölcs tea Bagett (01,) Margarin (07,) Csemege szalámi E:1 989(Kj) 476(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 2(g)Cuk: 4(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	Tejeskávé (07,) Foszlós kalács (01,03,) E:1 773(Kj) 424(KCal) F: 16(g)Kol: 35(g)Sz: 67(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 287(mg)	Gyümölcs tea Graham kenyér (01,) Májkrém Kígyó uborka E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 14(g)Kol: 39(g)Sz: 55(g) Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)
Ebéd	Húsleves (09,) Sertés apró vadas mártásban (07,09,01,10,) Makaróni köret (01,03,) E:3 616(Kj) 865(KCal) F: 35(g)Kol:123(g)Sz:112(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 316(mg)	Zöldséges tarhonya leves (01,) Sólet füstölt tarjával, árpagyönggyel (01,) Túró rudi (07,) E:3 307(Kj) 791(KCal) F: 34(g)Kol: 35(g)Sz:116(g) Zsir: 32(g)Cuk: 8(g)Só:2,95(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 235(mg)	Bazsalikomos paradicsom leves (01,03,09,) Grill csirkecomb Petrezselymes burgonya Jégsaláta E:1 944(Kj) 465(KCal) F: 18(g)Kol: 24(g)Sz: 86(g) Zsir: 4(g)Cuk: 15(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 138(mg)	Alföldi gulyásleves (09,01,03,) Túrós tészta (01,03,07,) Tejföl (07,) E:3 081(Kj) 737(KCal) F: 26(g)Kol: 91(g)Sz: 83(g) Zsir: 31(g)Cuk: 2(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 142(mg)
Uzsonna	Félbarna kenyér (01,) Margarin (07,) Uzsonna sonka Paradicsom E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 19(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (01,) Vajkrém zöldfűszeres (07,) Kápia paprika E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 4(mg)	Kifli (01,) Kocka sajt (07,) E: 829(Kj) 198(KCal) F: 7(g)Kol: 37(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 175(mg)	Pizzás csiga (01,07,06,03,) E:1 129(Kj) 270(KCal) F: 10(g)Kol: 30(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 58(mg)