

Étlap (Iskola)

2026.09.07 - 2026.09.13.

<i>Hétfő</i> 2026.09.07	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
Tízórai Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Margarin (07.) Diákcsemege felvágott Zöldpaprika E:1 425(Kj) 341(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 4(mg)	Tej (07.) Molnárka (01.) E:1 284(Kj) 307(KCal) F: 14(g)Kol: 35(g)Sz: 44(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 305(mg)	Gyümölcs tea Kenyer (01.) Magyaros vajkrém (01.) Csemege szalámi E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 8(g)Kol: 28(g)Sz: 37(g) Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 5(mg)	Kakaó (07.) Cibatta (01.) E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 229(mg)	Gyümölcs tea Grehem kenyér (01.) Snidlinges tojáspástétom (01.) Paradicsom E:1 502(Kj) 359(KCal) F: 15(g)Kol:189(g)Sz: 56(g) Zsir: 5(g)Cuk: 4(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 55(mg)
Ebéd Fahéjas almaleves Mexikói csirkeragu Tricolor orsótészta E:2 295(Kj) 549(KCal) F: 30(g)Kol: 87(g)Sz: 79(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 74(mg)	Májgaluska leves (01.) Sóskamártás (07,01.) Főtt burgonya (01.) Főtt tojás (01,07.) Banán E:2 463(Kj) 589(KCal) F: 22(g)Kol:248(g)Sz: 92(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 325(mg)	Fokhagymakrémleves (07,01.) Pirított zsemlekočka (01.) Sütőben sült csirkecombfilé (01.) Petrezselymes burgonya Vitamin saláta E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 16(g)Kol: 40(g)Sz: 74(g) Zsir: 22(g)Cuk: 5(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 109(mg)	Palóc gulyásleves (01.) Csipetke (01,03.) Tejbedara (07,01.) Kakaó szórát E:3 108(Kj) 744(KCal) F: 22(g)Kol: 72(g)Sz:104(g) Zsir: 24(g)Cuk: 28(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 361(mg)	Zöldborsó leves (01,09,03.) Rántott halfilé (04,03,01.) Sárgarépás jázmin rizs (01.) Tzatziki saláta (01,07.) E:3 367(Kj) 806(KCal) F: 39(g)Kol: 30(g)Sz:102(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 172(mg)
Uzsonna Kenyer (01.) Margarin (07.) Trappista sajt szelet E:1 415(Kj) 339(KCal) F: 13(g)Kol: 27(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 150(mg)	Félbarna kenyér (01.) Margarin (07.) Turista szalámi (01.) Sárgarépa hasáb (01.) E:1 925(Kj) 460(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)	Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Margarin (07.) Csirkejava (01.) Saláta levél (01.) E:1 152(Kj) 276(KCal) F: 9(g)Kol: 35(g)Sz: 24(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Libazsír (01.) Lila hagyma E:32 131(Kj) 7 687(KCal) F: 12(g)Kol:1 377(g)Sz: 45(g) Zsir:803(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs:244(g)Ca: 6(mg)	Lekváros bukta (01,03.) E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)