

# Étlap ( iskola 11-14 (tízórai,ebéd,uzsonna) )

2025.03.24 - 2025.03.30.

<b>Hétfő</b> 2025.03.24	<b>Kedd</b> 2025.03.25.	<b>Szerda</b> 2025.03.26.	<b>Csütörtök</b> 2025.03.27.	<b>Péntek</b> 2025.03.28.
<b>Tízórai</b>  <b>ízes sonka margarin-joghurtos vizes zsemle uborka</b>  E: 866(Kj) 207(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>teljes kiőrlésű túrós párna</b>  E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	<b>főtt tojás sajtos kifli margarin-multivitaminos uborka</b>  E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 15(g)Kol:250(g)Sz: 40(g) Zsir: 20(g)Cuk: 5(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 52(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,	<b>sajtos turista rozskenyér TK tv.paprika</b>  E: 198(Kj) 47(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 24(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>teljeskiőrlésű búzakenyér bécsi felvágott margarin-vajízú tv.paprika</b>  E: 338(Kj) 81(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg) Allergén:Glutén,Tej,
<b>Ebéd</b>  <b>paraszttészta leves borsos sertéstokány főtt tészta</b>  E:2 982(Kj) 713(KCal) F: 29(g)Kol: 67(g)Sz: 84(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:3,48(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 33(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Kén- dioxid,Tej,Mustár,	<b>tojásleves paradicsomoskáposzta főzelék köményes sertéssült fehér kenyér szeletelt</b>  E:2 405(Kj) 575(KCal) F: 39(g)Kol:250(g)Sz: 49(g) Zsir: 30(g)Cuk: 19(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 456(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Kén- dioxid,Tej,Mustár,	<b>őszibarack krémleves búboshús petrezselymes burgonya</b>  E:3 301(Kj) 790(KCal) F: 43(g)Kol:176(g)Sz: 86(g) Zsir: 31(g)Cuk: 26(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 544(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	<b>zöldség leves gombás marharagu nokedli</b>  E:2 842(Kj) 680(KCal) F: 55(g)Kol: 66(g)Sz:132(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 39(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Kén-dioxid,	<b>jókai bableves-lecsókolbásszal meggyes linzer</b>  E:3 514(Kj) 841(KCal) F: 28(g)Kol:131(g)Sz:160(g) Zsir: 51(g)Cuk: 54(g)Só:3,73(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 152(mg) Allergén:Tej,Zeller,Glutén,Tojás,Mustár, dioxid,Szójabab,Diófélék,Szezámag,
<b>Uzsonna</b>  <b>fonott kalács margarin-joghurtos alma</b>  E:1 734(Kj) 415(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 525(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>pizzás csiga</b>  E:1 302(Kj) 311(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	<b>marha párizsi teavaj graham kenyér TK hónaposretek</b>  E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 5(g)Kol: 46(g)Sz: 6(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 22(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Dióf	<b>tejeskifli kockasajt banán</b>  E:2 734(Kj) 654(KCal) F: 24(g)Kol:280(g)Sz: 75(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:4,53(g) Tel.Zs: 43(g)Ca: 176(mg) Allergén:Glutén,Tej,	<b>sós pereg 100g narancs</b>  E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 44(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,