

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

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Tízórai túrós virág (01,03,07,06,) alma E:1 100(Kj) 263(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)	főtt tojás (03,) vizes zsemle (01,) margarin-multivitaminos (07,) kápia paprika E:1 204(Kj) 288(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 27(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)	zabpelyhes kifli (01,) sajtkrém-natúr (07,) kápia paprika bécsi felvágott E: 405(Kj) 97(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 220(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) margarin-multivitaminos (07,) burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) uborka E:14 212(Kj) 3 400(KCal) F:101(g)Kol: 30(g)Sz:541(g) Zsir: 85(g)Cuk: 51(g)Só:11,98(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 8(mg)	kenőmájás (10,09,06,07,) tejeskifli (01,07,) kápia paprika E:1 167(Kj) 279(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 28(g)Ca: 15(mg)
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) tökfőzelék (07,01,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) fehér kenyér (01,)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (09,12,01,03,07,10,) csemege uborka	őszibarack krémleves (07,01,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,)	jókai bableves-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) tejberizs (07,) szórat kakaó-fahéj
E:2 928(Kj) 700(KCal) F: 33(g)Kol: 85(g)Sz: 69(g) Zsir: 33(g)Cuk: 7(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 253(mg)	E:2 052(Kj) 491(KCal) F: 38(g)Kol: 62(g)Sz: 53(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:3,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 57(mg)	E:3 033(Kj) 726(KCal) F: 20(g)Kol: 80(g)Sz: 81(g) Zsir: 35(g)Cuk: 20(g)Só:6,73(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 55(mg)	E:3 084(Kj) 738(KCal) F: 36(g)Kol: 80(g)Sz:106(g) Zsir: 22(g)Cuk: 28(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 324(mg)	E:3 936(Kj) 942(KCal) F: 27(g)Kol: 29(g)Sz:118(g) Zsir: 23(g)Cuk: 61(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 445(mg)
Uzsonna vizes zsemle (01,) sajtkrém-natúr (07,) kaliforniai paprika mátrai diákcsemege	pizzás csiga (01,07,03,) alma	teljes kiőrlésű túrós párna	kockasajt (07,) tejeskifli (01,07,) banán	sajtos rúd 100g krémtúrós milli (07,)
E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 226(mg)	E:1 418(Kj) 339(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 5(mg)		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)	E:7 070(Kj) 1 691(KCal) F: 69(g)Kol: 0(g)Sz:260(g) Zsir: 40(g)Cuk:250(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg)