

Étlap (iskola 7-10 (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:13 994(Kj) 3 348(KCal) F:101(g)Kol: 30(g)Sz:541(g) Zsir: 79(g)Cuk: 51(g)Só:11,90(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(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,) E:2 838(Kj) 679(KCal) F: 32(g)Kol: 85(g)Sz: 66(g) Zsir: 33(g)Cuk: 6(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 244(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) tökfőzelék (07,01,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) fehér kenyér (01,) E:1 707(Kj) 408(KCal) F: 32(g)Kol: 52(g)Sz: 43(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 48(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka E:2 139(Kj) 512(KCal) F: 14(g)Kol: 60(g)Sz: 55(g) Zsir: 26(g)Cuk: 16(g)Só:4,33(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 38(mg)	őszibarack krémleves (07,01,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:2 489(Kj) 595(KCal) F: 30(g)Kol: 64(g)Sz: 85(g) Zsir: 18(g)Cuk: 22(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 269(mg)	jókai bableves-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,) tejberizs (07,) szórat kakaó-fahéj E:3 185(Kj) 762(KCal) F: 22(g)Kol: 25(g)Sz: 95(g) Zsir: 19(g)Cuk: 49(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 356(mg)
Uzsonna vizes zsemle (01,) sajtkrém-natúr (07,) kaliforniai paprika mátrai diákcsemege 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)	pizzás csiga (01,07,03,) alma 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)	teljes kiőrlésű túrós párna 100g E:2 602(Kj) 623(KCal) F: 24(g)Kol:280(g)Sz: 67(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:4,53(g) Tel.Zs: 43(g)Ca: 143(mg)	kockasajt (07,) tejeskifli (01,07,) banán E:2 602(Kj) 623(KCal) F: 24(g)Kol:280(g)Sz: 67(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:4,53(g) Tel.Zs: 43(g)Ca: 143(mg)	sajtos rúd 100g krémtúrós milli (07,) 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)