

Étlap (Iskola 11-14 (T-E-U))

2025.09.08 - 2025.09.14.

<i>Hétfő</i> 2025.09.08	<i>Kedd</i> 2025.09.09.	<i>Szerda</i> 2025.09.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11.	<i>Péntek</i> 2025.09.12.
Tízórai félbarna kenyér 1kg/cs (01,) margarin-multivitaminos (07,) marha párizsi tv.paprika E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 4(mg)	rozskenyér TK (01,) margarin-multivitaminos (07,) lapka sajt (07,) kápia paprika E:2 331(Kj) 558(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 46(g)Cuk: 9(g)Só:5,24(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 20(mg)	vizes zsemle (01,) tejfölös túró (07,) uborka E: 882(Kj) 211(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 27(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 64(mg)	csirkemájpástétom (09,07,) zabpelyhes kifli (01,) jégcsapretek E: 433(Kj) 104(KCal) F: 8(g)Kol:215(g)Sz: 2(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)	virslis roppanós tejeskifli (01,07,) ketchup E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 30(g)Ca: 30(mg)
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) borsos sertéstokány (09,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) E:2 801(Kj) 670(KCal) F: 28(g)Kol: 63(g)Sz: 76(g) Zsir: 30(g)Cuk: 3(g)Só:3,69(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	csirkeraguleves (01,03,07,09,10,) húsgombóc paradicsommártásban (03,01,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag fehér kenyér szeletelt (01,) E:3 029(Kj) 725(KCal) F: 38(g)Kol: 97(g)Sz: 82(g) Zsir: 29(g)Cuk: 13(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 415(mg)	vajgaluska leves (01,07,03,09,) fokhagymás sertésült almamártás (01,07,) párolt rizs E:3 357(Kj) 803(KCal) F: 39(g)Kol: 37(g)Sz:118(g) Zsir: 30(g)Cuk: 28(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 44(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) tört burgonya körte befőtt E:2 799(Kj) 670(KCal) F: 33(g)Kol: 68(g)Sz: 76(g) Zsir: 25(g)Cuk: 9(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 58(mg)	palóclevés (01,03,07,09,10,) lekváros derelye (01,03,07,05,06,08,11,) E:3 559(Kj) 851(KCal) F: 28(g)Kol: 38(g)Sz:129(g) Zsir: 21(g)Cuk: 13(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 36(mg)
Uzsonna 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)	omlóscocka-áfonyás TK (01,07,03,) E:1 952(Kj) 467(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 19(g)Cuk: 44(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,) sajtkrém-natúr (07,) füstölttízú olaszfelvágott uborka E:1 027(Kj) 246(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 248(mg)	krémtúró milli (07,) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) E:8 236(Kj) 1 970(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:292(g) Zsir: 54(g)Cuk:264(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 264(mg)	vizes zsemle (01,) margarin-multivitaminos (07,) sajtos baromfi párizsi uborka őszibarack E:1 566(Kj) 375(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 21(mg)