

Étlap (Iskola 7-10 (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:1 365(Kj) 327(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 27(g)Cuk: 4(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 20(mg)	vizes zsemle (01.) tejfölös túró (07.) uborka E: 874(Kj) 209(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: 61(mg)	csirkemájpástétom (07,09.) 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 (01,03,07,09,10.) borsos sertéstokány (09,01,03,07,10.) főtt tészta (01,03.) E:2 335(Kj) 559(KCal) F: 24(g)Kol: 56(g)Sz: 61(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10.) húsgombóc paradicsommártásban (03,01,07,09,10.) sós burgonya 1/2 adag fehér kenyér szeletelt (01.) E:2 497(Kj) 597(KCal) F: 31(g)Kol: 79(g)Sz: 69(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 408(mg)	vajgaluska leves (01,07,03,09.) fokhagymás sertésült almamártás (01,07.) párolt rizs E:2 792(Kj) 668(KCal) F: 34(g)Kol: 29(g)Sz: 99(g) Zsir: 24(g)Cuk: 22(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06.) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11.) tört burgonya körte befőtt E:2 376(Kj) 569(KCal) F: 29(g)Kol: 58(g)Sz: 64(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)	palóclevés (09,07,01,03,10.) lekváros derelye (01,03,07,05,06,08,11.) E:2 980(Kj) 713(KCal) F: 23(g)Kol: 31(g)Sz:109(g) Zsir: 18(g)Cuk: 11(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 29(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.) füstölttíz olaszfelvágott uborka E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 245(mg)	krémtúró milli (07.) nutribella fahéjjas-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:1 410(Kj) 337(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 17(mg)