

Étlap (Altalános iskola (t,e,u) 7-10)

2025.05.26 - 2025.06.01.

<i>Hétfő</i> 2025.05.26	<i>Kedd</i> 2025.05.27.	<i>Szerda</i> 2025.05.28.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.29.	<i>Péntek</i> 2025.05.30.
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-joghurtos (07,) kápia paprika E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 27(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)	virsli 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)	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)	kenőmájas (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 karalábé leves (09,01,03,07,10,) csikóstokány (07,01,09,12,03,10,) bulgur (01,03,07,09,10,)	zöldség leves (09,01,03,) lencse főzelék (10,01,03,07,09,) sült virsli körte rozskenyér TK - főzelékhez (01,)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12,) uborka saláta	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,)	tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10,) kókuszos-pudingos pite (01,03,07,)
E:2 351(Kj) 562(KCal) F: 24(g)Kol: 60(g)Sz: 63(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 37(mg)	E:3 926(Kj) 939(KCal) F: 34(g)Kol: 7(g)Sz: 58(g) Zsir: 70(g)Cuk: 10(g)Só:4,01(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 135(mg)	E:2 310(Kj) 553(KCal) F: 28(g)Kol: 69(g)Sz: 72(g) Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:2,45(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 36(mg)	E:2 270(Kj) 543(KCal) F: 20(g)Kol: 64(g)Sz: 49(g) Zsir: 30(g)Cuk: 17(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 77(mg)	E:2 550(Kj) 610(KCal) F: 21(g)Kol: 76(g)Sz:108(g) Zsir: 23(g)Cuk: 62(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 159(mg)
Uzsonna vizes zsemle (01,) sajtkrém-natúr (07,) marha párizsi kaliforniai paprika	teljes kiőrlésű sonkás párna (01,)	omlóscocka-áfonyás TK (01,07,03,)	sajtos rúd 100g tejszelet	édes omlós pogácsa (01,07,03,) banán
E:1 282(Kj) 307(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 226(mg)	E:12 582(Kj) 3 010(KCal) F:100(g)Kol: 0(g)Sz:490(g) Zsir: 79(g)Cuk: 11(g)Só:15,00(g) Tel.Zs: 34(g)Ca: 0(mg)	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)		E:14 497(Kj) 3 468(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:449(g) Zsir:150(g)Cuk: 71(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 132(mg)