

Étlap (Altalános iskola (t,e,u) 7-10)

2025.06.02 - 2025.06.08.

<i>Hétfő</i> 2025.06.02	<i>Kedd</i> 2025.06.03.	<i>Szerda</i> 2025.06.04.	<i>Csütörtök</i> 2025.06.05.	<i>Péntek</i> 2025.06.06.
Tízórai trappista sajt (07,) margarin-joghurtos (07,) burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) hónaposretek E:14 146(Kj) 3 384(KCal) F:106(g)Kol: 43(g)Sz:541(g) Zsir: 81(g)Cuk: 51(g)Só:11,67(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 240(mg)	túrós táska (01,07,) E:1 368(Kj) 327(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 24(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,) margarin-multivitaminos (07,) pulykamell sonka uborka E: 595(Kj) 142(KCal) F: 8(g)Kol: 18(g)Sz: 6(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07,) vizes zsemle (01,) tv.paprika E: 976(Kj) 234(KCal) F: 12(g)Kol:215(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)
Ebéd csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj E:2 589(Kj) 619(KCal) F: 21(g)Kol: 14(g)Sz: 74(g) Zsir: 12(g)Cuk: 47(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 304(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,) E:2 216(Kj) 530(KCal) F: 29(g)Kol: 56(g)Sz: 51(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 68(mg)	tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) bácskai rizseshús (09,12,) káposzta saláta E:2 405(Kj) 575(KCal) F: 20(g)Kol: 51(g)Sz: 67(g) Zsir: 27(g)Cuk: 7(g)Só:3,27(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 77(mg)	erőleves (01,03,07,06,09,10,) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) burgonyapüré (07,) E:2 101(Kj) 503(KCal) F: 35(g)Kol: 46(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 51(mg)	májgaluska leves (09,01,03,07,10,) hajtogatottrés-túrós (01,03,07,) E:1 292(Kj) 309(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)
Uzsonna füstöltizű olaszfelvágott rozskenyér TK (01,) vajkrém natúr (07,) kápia paprika E:1 090(Kj) 261(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 30(mg)	sajtos perec (01,07,03,) E:1 317(Kj) 315(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	tejeskifli (01,07,) kockasajt (07,) alma E:2 192(Kj) 524(KCal) F: 23(g)Kol:280(g)Sz: 45(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:4,53(g) Tel.Zs: 43(g)Ca: 16(mg)	gyümölcs joghurt (07,) sajtos rúd 100g E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)	narancslé 100% 2 dl sajtréses rúd (01,03,06,07,08,11,) E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz:114(g) Zsir: 22(g)Cuk: 90(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)