

Étlap (Altalános iskola (t,e,u) 7-10)

2025.09.22 - 2025.09.28.

<i>Hétfő</i> 2025.09.22	<i>Kedd</i> 2025.09.23.	<i>Szerda</i> 2025.09.24.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.25.	<i>Péntek</i> 2025.09.26.
Tízórai burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) margarin-joghurtos (07,) trappista sajt (07,) tv.paprika E:14 154(Kj) 3 386(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: 244(mg)	vajkrém-zöldfűszeres (07,) zabpelyhes zsemle (01,) zöldséges felvágott E: 793(Kj) 190(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 2(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 10(mg)	graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) zala felvágott kápia paprika E: 855(Kj) 205(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)	tejeskifli (01,07,) kockasajt (07,) jégsapretek kisdobozos kakaó 200ml (07,) E:2 375(Kj) 568(KCal) F: 26(g)Kol:280(g)Sz: 50(g) Zsir: 30(g)Cuk: 11(g)Só:4,66(g) Tel.Zs: 43(g)Ca: 21(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07,) vizes zsemle (01,) uborka E: 966(Kj) 231(KCal) F: 12(g)Kol:215(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 12(mg)
Ebéd zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10,) bulgur (01,03,07,09,10,)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,)	májgaluska leves (09,01,03,07,10,) bácskai rizseshús (09,12,) káposzta saláta	tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) sajtos tejfölös szelet (01,07,) tört burgonya	lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10,) kakaós keltkalács (01,07,03,)
E:1 692(Kj) 405(KCal) F: 29(g)Kol: 3(g)Sz: 75(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg)	E:2 128(Kj) 509(KCal) F: 29(g)Kol: 58(g)Sz: 46(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 76(mg)	E:2 168(Kj) 519(KCal) F: 17(g)Kol: 46(g)Sz: 61(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 47(mg)	E:2 779(Kj) 665(KCal) F: 34(g)Kol: 47(g)Sz: 51(g) Zsir: 40(g)Cuk: 2(g)Só:2,95(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 262(mg)	E:2 282(Kj) 546(KCal) F: 32(g)Kol: 80(g)Sz:132(g) Zsir: 19(g)Cuk: 38(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 145(mg)
Uzsonna graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) bécsi felvágott uborka	túrós táska (01,07,) banán	szilvás-tepertős papucs (01,03,07,) túró rudi (07,06,05,)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,) sajtos turista (07,) uborka margarin-joghurtos (07,)	omlóskecska-áfonyás TK (01,07,03,) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,)
E: 482(Kj) 115(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 242(mg)	E:1 894(Kj) 453(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 156(mg)	E:1 878(Kj) 449(KCal) F: 6(g)Kol: 12(g)Sz: 57(g) Zsir: 20(g)Cuk: 26(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 88(mg)	E: 478(Kj) 114(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)	E:3 118(Kj) 746(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 97(g) Zsir: 33(g)Cuk: 58(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)