

Étlap (iskola 11-14 (tízórai,ebéd,uzsonna))

2025.10.20 - 2025.10.26.

<i>Hétfő</i> 2025.10.20	<i>Kedd</i> 2025.10.21.	<i>Szerda</i> 2025.10.22.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.23.	<i>Péntek</i> 2025.10.24.
Tízórai zabpelyhes zsemle (01,) kápi paprika vajkrém-magyaros (07,) E: 470(Kj) 113(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 13(mg)	rozskenyér TK (01,) margarin-joghurtos (07,) tv.paprika izes sonka E: 441(Kj) 105(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg)	virslí roppanós ketchup sajtos kifli (01,07,) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 11(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 43(mg)		
Ebéd brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) levesgyöngy sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) fehér kenyér (01,) E:2 701(Kj) 646(KCal) F: 37(g)Kol: 73(g)Sz: 58(g) Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 182(mg)	meggykrémleves (01,07,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) burgonyapüré (07,) E:2 253(Kj) 539(KCal) F: 18(g)Kol: 4(g)Sz:109(g) Zsir: 22(g)Cuk: 45(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 70(mg)	magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,) bácskai rizseshús (09,12,) E:2 677(Kj) 640(KCal) F: 23(g)Kol: 58(g)Sz: 72(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 53(mg)		
Uzsonna édes omlós pogácsa (01,07,03,) túrós rudi (07,06,05,) E:14 419(Kj) 3 449(KCal) F: 69(g)Kol: 12(g)Sz:432(g) Zsir:155(g)Cuk: 82(g)Só:6,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(mg)	lekváros bukta (01,03,07,) E:12 791(Kj) 3 060(KCal) F: 79(g)Kol: 0(g)Sz:570(g) Zsir: 48(g)Cuk:130(g)Só:6,10(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 520(mg)	kisdobozos kakaó 200ml (07,) sós perec 100g (01,03,07,) E:1 572(Kj) 376(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 8(g)Cuk: 14(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		