

Étlap (Altalános iskola (t,e,u) 7-10)

2025.10.13 - 2025.10.19.

<i>Hétfő</i> 2025.10.13	<i>Kedd</i> 2025.10.14.	<i>Szerda</i> 2025.10.15.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.16.	<i>Péntek</i> 2025.10.17.
Tízórai kakaós csiga (01,) körte E:1 695(Kj) 405(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 20(g)Cuk: 29(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 61(mg)	füstöltizű olaszfelvágott margarin-joghurtos (07,) korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) jégcsapretek E:1 490(Kj) 356(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 9(mg)	főtt tojás (03,) margarin-joghurtos (07,) vizes zsemle (01,) tv.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: 30(mg)	tejfölös túró (07,) kápia paprika korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) E: 937(Kj) 224(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)	mátrai diákcsemege margarin-joghurtos (07,) kornland zsemle TK (01,06,) jégcsapretek E:1 419(Kj) 340(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 9(mg)
Ebéd pulykaraguleves (09,01,03,) ananászos gyümölcsrizs (07,) E:2 719(Kj) 651(KCal) F: 20(g)Kol: 16(g)Sz: 78(g) Zsir: 14(g)Cuk: 41(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 302(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) dél olasz rakott tészta (07,01,03,) E:3 173(Kj) 759(KCal) F: 38(g)Kol:333(g)Sz: 68(g) Zsir: 40(g)Cuk: 7(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 221(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) natúr csirkemell (01,) zöldséges bulgúr őszibarack befőtt E:2 225(Kj) 532(KCal) F: 40(g)Kol:231(g)Sz: 62(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 23(mg)	zöldség leves (09,01,03,) rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással (07,03,) csemege uborka E:2 029(Kj) 485(KCal) F: 17(g)Kol:273(g)Sz: 47(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:5,22(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 107(mg)	bojtárleves (09,12,01,03,07,10,) joghurtos szilvápíte (07,01,03,) E:3 539(Kj) 847(KCal) F: 25(g)Kol:176(g)Sz:152(g) Zsir: 38(g)Cuk: 66(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 32(mg)
Uzsonna kenőmájás (10,09,06,07,) tejeskifli (01,07,) tv.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: 19(mg)	túrós táska (01,07,) alma E:1 484(Kj) 355(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 29(mg)	ízes sonka rozkenyér TK (01,) margarin-joghurtos (07,) tv.paprika 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)	almás rácsos (01,) E:2 883(Kj) 690(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 82(g) Zsir: 35(g)Cuk: 18(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 0(mg)	tejeskifli (01,07,) gyümölcs joghurt (07,) E:3 970(Kj) 950(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:128(g) Zsir: 31(g)Cuk: 96(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 44(g)Ca: 167(mg)