

Étlap (Altalános iskola (t,e,u) 7-10)

2025.05.05 - 2025.05.11.

<i>Hétfő</i> 2025.05.05	<i>Kedd</i> 2025.05.06.	<i>Szerda</i> 2025.05.07.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.08.	<i>Péntek</i> 2025.05.09.
Tízórai lapka sajt (07,) rozskenyér TK (01,) margarin-joghurtos (07,) uborka E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 27(g)Cuk: 4(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 25(mg)	zala felvágott sajtos kifli (01,07,) margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika E:1 725(Kj) 413(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 28(mg)	tojásrántotta (03,07,) kaliforniai paprika vizes zsemle (01,) E:2 188(Kj) 523(KCal) F: 28(g)Kol:758(g)Sz: 28(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 92(mg)	csirkemájpastétom (09,12,07,) zabpelyhes kifli (01,) jégsapretek E: 433(Kj) 104(KCal) F: 8(g)Kol:215(g)Sz: 2(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)	virslis roppanós ketchup lenmagvas kifli (01,) E: 765(Kj) 183(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 13(g)Cuk: 5(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 19(mg)
Ebéd palócleves (07,01,09,12,03,10,) grízestészta-baracklekvár (01,03,) E:2 359(Kj) 564(KCal) F: 21(g)Kol: 31(g)Sz: 90(g) Zsir: 13(g)Cuk: 25(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) stefániavagdalt (01,03,06,07,08,11,09,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,) E:2 379(Kj) 569(KCal) F: 23(g)Kol:215(g)Sz: 52(g) Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 302(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) párolt rizs E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 18(g)Kol: 3(g)Sz: 87(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 17(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) E:1 699(Kj) 407(KCal) F: 19(g)Kol: 53(g)Sz: 33(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 102(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) meggyes-mákos kevertpité (03,01,07,) E:3 006(Kj) 719(KCal) F: 27(g)Kol: 68(g)Sz:106(g) Zsir: 28(g)Cuk: 48(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 397(mg)
Uzsonna búrkifli áfonyás (01,) tejszelet E:1 626(Kj) 389(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 52(mg)	nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) krémtúró milli (07,) E:8 236(Kj) 1 970(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:292(g) Zsir: 54(g)Cuk:264(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 264(mg)	sajtos turista (07,) margarin-multivitaminos (07,) paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér (01,) E: 482(Kj) 115(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	briós (07,03,01,) alma túrós rudi (07,06,05,) E:1 898(Kj) 454(KCal) F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 73(g) Zsir: 11(g)Cuk: 20(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 93(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) E:1 827(Kj) 437(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)