

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

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.) pulyka veronai uborka E: 391(Kj) 94(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(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:3 203(Kj) 766(KCal) F: 26(g)Kol: 18(g)Sz: 91(g) Zsir: 15(g)Cuk: 57(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 380(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12.) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10.) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10.) fehér kenyér szeletelt (01.) E:2 927(Kj) 700(KCal) F: 37(g)Kol: 69(g)Sz: 73(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 440(mg)	tejfölös gombaleves (01,09,07,03.) bácskai rizseshús (09,12.) káposzta saláta E:2 949(Kj) 706(KCal) F: 24(g)Kol: 63(g)Sz: 83(g) Zsir: 33(g)Cuk: 9(g)Só:5,04(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 90(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06.) olaszcsirkecomb (01,03,07,09,10.) burgonyapüré (07.) E:2 594(Kj) 621(KCal) F: 44(g)Kol: 57(g)Sz: 56(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 63(mg)	májgaluska leves (09,01,03,07,10.) hajtogatotttrés-túrós (01,03,07.) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 18(g)Cuk: 13(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 6(mg)
Uzsonna füstöltizű olaszfelvágott rozskenyér TK (01.) vajkrém natúr (07.) kápia paprika E:1 179(Kj) 282(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 33(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 sajtrémes 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)