

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

2026.10.05 - 2026.10.11.

<i>Hétfő</i> 2026.10.05	<i>Kedd</i> 2026.10.06.	<i>Szerda</i> 2026.10.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.08.	<i>Péntek</i> 2026.10.09.
Tízórai csikos kalács (01,03,07,06,) margarin-joghurtos (07,) alma E: 554(Kj) 133(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 525(mg)	rozskovászos vekni szeletelt (01,) margarin-joghurtos (07,) lapka sajt (07,) uborka E:2 345(Kj) 561(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 46(g)Cuk: 9(g)Só:5,19(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 23(mg)	uzsi buci csirkemájpástétom (09,07,) kaliforniai paprika E: 431(Kj) 103(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 2(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	félbarna kenyér 1kg/cs (01,) körözött (07,) kápia paprika E:1 562(Kj) 374(KCal) F: 15(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 71(mg)	graham zsemle TK (01,) tojásrántotta (03,07,) uborka E:2 079(Kj) 497(KCal) F: 25(g)Kol:633(g)Sz: 32(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)
Ebéd multivitamin 100% 2dl mézes mustáros sertés ragu (10,01,07,) tarhonya (01,03,07,09,10,) E:3 246(Kj) 777(KCal) F: 26(g)Kol: 70(g)Sz: 86(g) Zsir: 37(g)Cuk: 25(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 97(mg)	magyaros burgonyaleves (09,01,03,07,10,) zöldborsó főzelék (07,01,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) fehér kenyér szeletelt (01,) E:3 891(Kj) 931(KCal) F: 47(g)Kol: 75(g)Sz: 87(g) Zsir: 60(g)Cuk: 23(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 547(mg)	paradicsom leves (01,03,07,09,10,) sajtalatt sült csirkerecombfilé (01,03,07,09,10,) burgonyapüré (07,) E:3 390(Kj) 811(KCal) F: 53(g)Kol:100(g)Sz: 72(g) Zsir: 33(g)Cuk: 23(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 294(mg)	tojásleves (01,03,07,09,10,) lasange (07,01,03,06,09,) E:4 838(Kj) 1 157(KCal) F: 43(g)Kol:373(g)Sz: 45(g) Zsir: 87(g)Cuk: 23(g)Só:5,42(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 23(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,) joghurtos szilvápáte (07,01,03,) E:4 221(Kj) 1 010(KCal) F: 30(g)Kol:224(g)Sz:175(g) Zsir: 39(g)Cuk: 97(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 41(mg)
Uzsonna teljeskiőrlésű búzakenyér (01,) sajtkrém-natúr (07,) kápia paprika banán E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 405(mg)	túrós virág (01,03,07,06,) E:1 159(Kj) 277(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)	vanília krémtúrós 0% hozzáadott cukorral nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) E:1 170(Kj) 280(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	túrós táskák (01,07,03,) körte E: 859(Kj) 205(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 1(g)Cuk: 9(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 31(mg)	tejeskifli (01,07,) kockasajt (07,) banán E:2 734(Kj) 654(KCal) F: 24(g)Kol:280(g)Sz: 75(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:4,53(g) Tel.Zs: 43(g)Ca: 176(mg)