

Étlap (Iskola 7-14)

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 Tej 1,5% (07.) Zsemle (01,06.) Margarin Pulyka mell sonka E:1 292(Kj) 309(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,99(g)	Tea Kenyér (01,06.) Sajtkrém (07.) E:1 000(Kj) 239(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 13(g)Só:1,21(g)	Tej 1,5% (07.) Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott zala (06.) E:1 468(Kj) 351(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,37(g)		
Ebed Lencseleves (07,01,09.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Erdélyi sertés tokány (09.) Párolt rizs Csemegeuborka (10.) E:4 282(Kj) 1 024(KCal) F: 40(g)Kol: 56(g)Sz:112(g) Zsir: 42(g)Cuk: 4(g)Só:2,46(g)	Májgaluska leves (03,01,09.) Rakott burgonya (03,07,06,09.) Káposztasaláta E:2 834(Kj) 678(KCal) F: 25(g)Kol:322(g)Sz: 68(g) Zsir: 32(g)Cuk: 5(g)Só:3,13(g)	Tarhonyaleves (01,03,09.) Bakonyi pulykaragu (07,01,09.) Tészta köret (01,03.) E:2 839(Kj) 679(KCal) F: 30(g)Kol: 30(g)Sz: 68(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)		
Uzsonna Túrós párna (01,07,03,06.) E: 700(Kj) 167(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,37(g)	Burgonyás pogácsa (03,01.) E: 906(Kj) 217(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:1,10(g)	Piskóta szelet (01,03,07.) Banán E: 897(Kj) 215(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,15(g)		