

Étlap (alsó 3xétk 2025)

2025.06.16 - 2025.06.22.

<i>Hétfő</i> 2025.06.16	<i>Kedd</i> 2025.06.17.	<i>Szerda</i> 2025.06.18.	<i>Csütörtök</i> 2025.06.19.	<i>Péntek</i> 2025.06.20.
Tízórai Csipkebogyó tea Zöldfűszeres vajkrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Paradicsom E: 988(Kj) 236(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:1,10(g)	Tej (07.) Lekváros táska (03,01,07.) E:1 496(Kj) 358(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:0,30(g)	Erdei gyümölcs tea Párizsi felvágott Margarin pure lend 20% zsírtartalmu (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Paradicsom E:1 139(Kj) 272(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:1,77(g)	Kakaó (07.) Pogácsa sajtos (01,03,07.) E:1 541(Kj) 369(KCal) F: 11(g)Kol:230(g)Sz: 44(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g)	Almás fahéjas tea Sajtkrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Paradicsom E:1 126(Kj) 269(KCal) F: 10(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:1,53(g)
Ebéd Zöldséges zöldborsóleves (09,01.) Bolognai spagetti (03,01,09,07.) E:2 376(Kj) 568(KCal) F: 27(g)Kol: 83(g)Sz: 63(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:0,69(g)	Karfiol leves (01,07,09.) Natúr halfilé (09,04.) Burgonyapüré (07.) Őszibarack befőtt E:2 328(Kj) 557(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,34(g)	Gombakémléves (09,01,07.) Pirított zsemlekočka (01,09.) Sült csirkecombfilé Párolt zöldség Rizs (09.) E:2 399(Kj) 574(KCal) F: 18(g)Kol: 10(g)Sz: 62(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:0,32(g)	Zöldséges burgonyaleves (09,01.) Tökfőzelék (01,07.) Húspogácsa sertéshúsból (09,01,03.) Bácskai kenyér (01,06.) Körte E:2 923(Kj) 699(KCal) F: 19(g)Kol: 51(g)Sz: 78(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:0,89(g)	Gulyásleves (01,03,09.) Bácskai kenyér (01,06.) Tejberizs gyümölcs öntet (07.) E:2 701(Kj) 646(KCal) F: 23(g)Kol: 19(g)Sz: 97(g) Zsir: 16(g)Cuk: 16(g)Só:0,80(g)
Uzsonna Mexikói felvágott Margarin pure lend 20% zsírtartalmu (07.) Kornspitz (01.) Zöldpaprika E:1 037(Kj) 248(KCal) F: 12(g)Kol: 10(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Tojáskrém (10,07,03.) Teljes kiőrlésű zsemle (01,07.) Kígyóuborka E: 813(Kj) 194(KCal) F: 7(g)Kol: 53(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,07(g)	Joghurt gyümölcsös lotti 125 g (07.) Kifli (01,06,07.) E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g)	Magyaros vajkrém (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01,07.) Pritamin paprika E: 884(Kj) 212(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,22(g)	Lőncs szalámi Margarin pure lend 20% zsírtartalmu (07.) Molnárka (01,03,06,07.) Zöldpaprika E:1 041(Kj) 249(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 13(g)Cuk: 5(g)Só:0,70(g)