

Étlap (alsó 3xétk 2025)

2025.12.15 - 2025.12.21.

<i>Hétfő</i> 2025.12.15	<i>Kedd</i> 2025.12.16.	<i>Szerda</i> 2025.12.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.18.	<i>Péntek</i> 2025.12.19.
Tízórai Csipkebogyó tea Lőncs szalámi Margarin pure lend 20% zsirtartalmu (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E:1 010(Kj) 242(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	Tej (07,) Fahéjas csiga (01,03,06,07,) E:1 593(Kj) 381(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 230(mg)	Erdei gyümölcs tea Metélőhagymás vajkrém (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E:1 582(Kj) 378(KCal) F: 6(g)Kol: 5(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 101(mg)	100 %-os almalé Virsli baromfi,ketchup Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) E:1 569(Kj) 375(KCal) F: 11(g)Kol: 36(g)Sz: 53(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 101(mg)	Tej (07,) Pogácsa sajtos (01,03,07,) E:1 375(Kj) 329(KCal) F: 11(g)Kol:230(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 230(mg)
Ebéd Zöldséges lencseleves (09,01,07,10,) Túrós tészta (07,01,03,) Narancs E:3 042(Kj) 728(KCal) F: 31(g)Kol: 0(g)Sz: 96(g) Zsir: 23(g)Cuk: 16(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 285(mg)	Paradicsom leves (01,03,) Rakott karfiol (07,09,) E:2 194(Kj) 525(KCal) F: 21(g)Kol: 17(g)Sz: 65(g) Zsir: 18(g)Cuk: 13(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 95(mg)	Vegyes gyümölcsleves (01,07,) Marhapörkölt (09,) Tarhonya köret (01,03,) Csemege uborka E:3 104(Kj) 743(KCal) F: 21(g)Kol: 26(g)Sz:108(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 32(mg)	Zellerkrémleves (09,01,07,) Píritott zsemlekocka (01,09,) Grill csirkemell (09,01,) Rizs (09,) Párolt zöldség E:2 542(Kj) 608(KCal) F: 32(g)Kol: 34(g)Sz: 64(g) Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 84(mg)	Csokonai sertésragúleves (09,07,10,01,) Mákos nudli (01,) Banán E:3 392(Kj) 812(KCal) F: 24(g)Kol: 17(g)Sz:125(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 399(mg)
Uzsonna Trappista sajtkrém (07,) Korpás baguette (01,06,) Kigyó uborka E:1 621(Kj) 388(KCal) F: 18(g)Kol: 32(g)Sz: 50(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 210(mg)	Trappista sajtkrém (07,) Margarin pure lend 20% zsirtartalmu (07,) Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Retek turista szalámi E:1 903(Kj) 455(KCal) F: 18(g)Kol: 32(g)Sz: 33(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 203(mg)	Padlizsánkrém Molnárka (01,03,06,07,) Pritamin paprika E: 918(Kj) 220(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 173(mg)	Körözött (07,) Kornspitz (01,) Kigyó uborka E: 939(Kj) 225(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 29(mg)	Csemege szalámi Zöldpaprika Margarin pure lend 20% zsirtartalmu (07,) E: 840(Kj) 201(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 2(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 4(mg)