

Étlap (alsó 3xétk 2026)

2026.01.12 - 2026.01.18.

<i>Hétfő</i> 2026.01.12	<i>Kedd</i> 2026.01.13.	<i>Szerda</i> 2026.01.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.15.	<i>Péntek</i> 2026.01.16.
Tízórai Tej (07,) kakaós csiga (01,03,07,) E:1 593(Kj) 381(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 230(mg)	Erdei gyümölcs tea Zala felvágott Margarin pure lend 20% zsirtartalmu (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E:1 284(Kj) 307(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	Tejeskávé pót kávé cikoriából (07,) Mákos búrkifli (01,07,03,) E:1 826(Kj) 437(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 21(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 430(mg)	Csipkebogyó 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:1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(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 Karfiol leves (07,01,09,) Sajtos tejfölös tészta (03,01,07,) Narancs E:2 247(Kj) 538(KCal) F: 18(g)Kol: 57(g)Sz: 59(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 359(mg)	Csont leves (09,) Csiga tészta (03,01,) Paradicsomos káposzta (01,) Sült csirkecombfilé Bácskai kenyér (01,06,) E:2 205(Kj) 527(KCal) F: 20(g)Kol: 10(g)Sz: 79(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 91(mg)	Gombakémleves (07,01,09,) Levesgyöngy (01,03,07,) Bácskai rizseshús (09,) Idény saláta E:2 611(Kj) 625(KCal) F: 20(g)Kol: 26(g)Sz: 67(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 91(mg)	Tojásleves (03,01,09,) Burgonya fozelék (01,07,) Húspogácsa sertéshúsból (01,03,09,) Bácskai kenyér (01,06,) Alma E:2 641(Kj) 632(KCal) F: 21(g)Kol:125(g)Sz: 76(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 260(mg)	Fejtettbaleves Füstölt pulykacomb Túrós derelye (01,07,) Édes tejföl (07,) Bácskai kenyér (01,06,) E:3 552(Kj) 850(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz:146(g) Zsir: 15(g)Cuk: 48(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 97(mg)
Uzsonna Pulyka sonka Margarin pure lend 20% zsirtartalmu (07,) Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Retek E: 935(Kj) 224(KCal) F: 10(g)Kol: 1(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)	Édes túró (07,) Molnárka (01,03,06,07,) E:1 129(Kj) 270(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 194(mg)	Joghurt gyümölcsös lotti 125 g (07,) Teljes kiőrlésű stangli (01,07,) E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 156(mg)	Padlizsánkrém Korpás baguette (01,06,) Pritamin paprika E:1 158(Kj) 277(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg)	túrista szalámi Margarin pure lend 20% zsirtartalmu (07,) Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Zöldpaprika E:1 362(Kj) 326(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)