

Étlap (alsó 3xétk 2026)
2026.01.19 - 2026.01.25.

<i>Hétfő</i> 2026.01.19	<i>Kedd</i> 2026.01.20.	<i>Szerda</i> 2026.01.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.22.	<i>Péntek</i> 2026.01.23.
Tízórai Tej (07.) Teljes kiőrlésű gabonagolyó (01,06.) Kifli (01,06,07.) E:1 843(Kj) 441(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)S6:0,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 442(mg) E:1 843(Kj) 441(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)S6:0,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 442(mg)	Erdői gyümölcs tea Lóncs szalámi Margarin pure lend 20% zsírtartalmu (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)S6:1,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	Kakao (07.) Sajtos rud (01,07.) E:1 612(Kj) 386(KCal) F: 11(g)Kol:230(g)Sz: 40(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)S6:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 655(mg)	Tej (07.) Fahéjas csiga (01,03,06,07.) E:1 593(Kj) 381(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 230(mg)	Csipkebogyó tea Margarin pure lend 20% zsírtartalmu (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Paradicsom E: 957(Kj) 229(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)S6:0,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)
Ébred Tarhonya leves (01,03,09.) Sárgaborsó főzelék (01,09.) Főtt tojás (03.) Banán Bácskai kenyér (01,06.) E:2 789(Kj) 667(KCal) F: 25(g)Kol:210(g)Sz: 99(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)S6:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 370(mg)	Vegyes zöldségleves (09,07,01.) Pirított zsemlekocsa (01,09.) Bolognai spagetti (01,09,03,07.) E:2 954(Kj) 707(KCal) F: 30(g)Kol: 89(g)Sz: 70(g) Zsir: 30(g)Cuk: 4(g)S6:0,71(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 291(mg)	Eperkrémleves (01,07.) Rántott csirkemell (01,03.) Kukoricás rizs (09.) Cékla E:2 380(Kj) 569(KCal) F: 33(g)Kol: 89(g)Sz: 63(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)S6:0,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 102(mg)	Paradicsom leves (01,03.) Kelkáposzta főzelék (01,09.) Sült debreceni Narancs Bácskai kenyér (01,06.) E:3 387(Kj) 810(KCal) F: 29(g)Kol: 92(g)Sz: 82(g) Zsir: 41(g)Cuk: 14(g)S6:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)	Gulyásleves (09,01,03.) Tejberizs kakaós cukorral (07.) Bácskai kenyér (01,06.) E:2 910(Kj) 696(KCal) F: 24(g)Kol: 24(g)Sz:106(g) Zsir: 17(g)Cuk: 24(g)S6:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 344(mg)
Üzsonni Zöldfűszeres vajkrém (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01,07.) Retek E: 831(Kj) 199(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	Lilahagymás túrókrém (07.) Kornspiz (01.) Pritamin paprika E:1 006(Kj) 241(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	Kocka sajt (07.) Teljes kiőrlésű stangli (01,07.) E: 883(Kj) 211(KCal) F: 8(g)Kol: 6(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)S6:0,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 39(mg)	Magyaros vajkrém (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01,07.) Zöldpaprika E: 838(Kj) 200(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)S6:0,22(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg)	Kenőmájás, Molnárika (01,03,06,07.) Kigyo uborka E:1 242(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)S6:0,89(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 178(mg)