

Étlap (alsó 3xétk 2026)

2026.03.02 - 2026.03.08.

<i>Hétfő</i> 2026.03.02	<i>Kedd</i> 2026.03.03.	<i>Szerda</i> 2026.03.04.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.05.	<i>Péntek</i> 2026.03.06.
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 Zöldfűszeres vajkrém (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E: 998(Kj) 239(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	 Kakaó (07,) Zsemle (01,) Margarin pure lend 20% zsirtartalmu (07,) E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 732(mg)	 Tej (07,) Lekváros táská (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) Tel.Zs: 4(g)Ca: 230(mg)	 Almás fehéjas 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)
Ebéd Lebbencsleves (09,01,03,) Zöldborsófőzelék (07,01,) Főtt tojás (03,) Mandarin Bácskai kenyér (01,06,) E:2 388(Kj) 571(KCal) F: 23(g)Kol:210(g)Sz: 78(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 338(mg)	 Vegyes zöldségkrémleves (07,01,09,) Levesgyöngy (01,03,07,) Bolognai spagetti (01,09,03,07,) E:2 875(Kj) 688(KCal) F: 27(g)Kol: 83(g)Sz: 71(g) Zsir: 29(g)Cuk: 5(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 290(mg)	 Vegyes gyümölcsleves (01,07,) Sajtos tejfőlés csirkecombfilé (07,09,) Burgonyapüré (07,) Cékla E:3 557(Kj) 851(KCal) F: 31(g)Kol: 44(g)Sz:122(g) Zsir: 23(g)Cuk: 11(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 110(mg)	 Kertészleves (09,) Tökfőzelék (07,01,) Sertéspörkölt (09,) Körte Bácskai kenyér (01,06,) E:2 537(Kj) 607(KCal) F: 18(g)Kol: 26(g)Sz: 61(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 150(mg)	 Frankfurti leves virsli (07,01,09,) Bácskai kenyér (01,06,) Túrós derelye (01,07,) Édes tejföl (07,) E:3 889(Kj) 930(KCal) F: 31(g)Kol: 29(g)Sz:140(g) Zsir: 25(g)Cuk: 49(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 118(mg)
Uzsonna Pulyka sonka Margarin pure lend 20% zsirtartalmu (07,) Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Pritamin paprika E: 988(Kj) 236(KCal) F: 11(g)Kol: 1(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(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)	 Zala felvágott Margarin pure lend 20% zsirtartalmu (07,) Teljes kiőrlésű stangli (01,07,) Kigyo uborka E:1 059(Kj) 253(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	 Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Retek E: 684(Kj) 164(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)	 túrista szalámi Margarin pure lend 20% zsirtartalmu (07,) Korpás baguette (01,06,) Zöldpaprika E:1 783(Kj) 427(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)