

Étlap (alsó 3xétk 2026)

2026.02.09 - 2026.02.15.

<i>Hétfő</i> 2026.02.09	<i>Kedd</i> 2026.02.10.	<i>Szerda</i> 2026.02.11.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.12.	<i>Péntek</i> 2026.02.13.
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: 62(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 442(mg)	Almás fahéjas tea Natúr vajkrém (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E:1 579(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: 99(mg)	Karamellás tej (07,) Meggyes párna teljes kiőrlésű (01,03,07,) E:1 336(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 11(g)Cuk: 14(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 240(mg)	100% -os narancslé Virslí baromfi mustár (10,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) E:1 626(Kj) 389(KCal) F: 14(g)Kol: 43(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 101(mg)	Erdei gyümölcs tea Magyaros vajkrém (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E: 988(Kj) 236(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 99(mg)
Ebéd Fokhagymakrémleves (01,07,09,) Levesgyöngy (01,03,07,) Hal rúd panírozott (01,03,04,07,) Rizs (09,) Tartármártás (10,03,07,) Alma E:3 417(Kj) 817(KCal) F: 21(g)Kol: 1(g)Sz: 93(g) Zsir: 38(g)Cuk: 5(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 89(mg)	Burgonya leves (01,) Zöldbab főzelék (07,01,) Csirkepaprikás Bácskai kenyér (01,06,) E:2 134(Kj) 511(KCal) F: 16(g)Kol: 8(g)Sz: 52(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 115(mg)	Almaleves citromos (01,07,) Pirított csirkemáj (09,) Törtburgonya Csemege uborka E:2 230(Kj) 534(KCal) F: 24(g)Kol: 30(g)Sz: 72(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 70(mg)	Tojásleves (03,01,09,) Vadas sertéstokány spagetti (01,07,03,09,10,) Banán E:2 863(Kj) 685(KCal) F: 20(g)Kol:122(g)Sz: 86(g) Zsir: 26(g)Cuk: 7(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 281(mg)	Babgulyás (09,01,03,) Tejbedara (07,01,) Bácskai kenyér (01,06,) E:2 424(Kj) 580(KCal) F: 27(g)Kol: 19(g)Sz: 95(g) Zsir: 16(g)Cuk: 24(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 367(mg)
Uzsonna Mexikói felvágott Margarin pure lend 20% zsirtartalmu (07,) Császárszemle (01,07,) Retek E:1 041(Kj) 249(KCal) F: 11(g)Kol: 10(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 458(mg)	Pannóni sajt szeletmargarin (07,) Korpás baguette (01,06,) Kigyo uborka E:1 559(Kj) 373(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)	Sajtos rúd (01,07,) E: 928(Kj) 222(KCal) F: 4(g)Kol:230(g)Sz: 19(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 423(mg)	Körözött (07,) Zsemle (01,) Pritamin paprika E: 956(Kj) 229(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 525(mg)	Padlizsánkrém Molnárka (01,03,06,07,) Retek E: 865(Kj) 207(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 181(mg)