

Étlap (alsó 3xétk 2026)

2026.03.16 - 2026.03.22.

Hétfő 2026.03.16	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.
Tízórai Tej Teljes kiőrlésű gabonagolyó Kifli 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) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Erdei gyümölcs tea Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom E:1 225(Kj) 293(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 99(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,	Kakaó Vénusz margarin 55% zsír Kalács E:1 586(Kj) 379(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 276(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	100% -os narancslé Virsli baromfi,ketchup Zsemle E:1 507(Kj) 361(KCal) F: 13(g)Kol: 36(g)Sz: 48(g) Zsir: 11(g)Cuk: 17(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 504(mg) Allergén:Glutén,	Csipkebogyó tea Metélőhagymás vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 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) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,
Ebéd Almaleves citromos Rántott sajt Rizs Tartármártás E:2 854(Kj) 683(KCal) F: 17(g)Kol: 1(g)Sz: 78(g) Zsir: 32(g)Cuk: 14(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 61(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,	Tojásleves Zöldbabfőzelék Csirkepaprikás Mandarin Bácskai kenyér E:2 202(Kj) 527(KCal) F: 16(g)Kol: 81(g)Sz: 48(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 173(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Szójabab,	Paradicsom leves Natúr halfilé Burgonyapüré Őszibarack befőtt E:2 760(Kj) 660(KCal) F: 25(g)Kol: 2(g)Sz:100(g) Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 88(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Halak,Zeller,Tej,	Tyúkerőleves Cérnamentelt Lecsostokány Bulgur Körte E:2 619(Kj) 627(KCal) F: 27(g)Kol: 34(g)Sz: 86(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 87(mg) Allergén:Zeller,Tojás,Glutén,	Palóc leves Csokis piskóta Vanília öntet E:3 023(Kj) 723(KCal) F: 20(g)Kol: 15(g)Sz: 92(g) Zsir: 27(g)Cuk: 10(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 214(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,
Üzsonna Magyaros vajkrém Császárszemle Retek E: 877(Kj) 210(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 458(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Trappista sajtkrém Molnárika Pritamin paprika E:1 434(Kj) 343(KCal) F: 14(g)Kol: 32(g)Sz: 36(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 365(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	Joghurt gyümölcsös lotti 125 g Teljes kiőrlésű zsemle E:1 256(Kj) 300(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 156(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Lilahagymás túrókrém Teljes kiőrlésű stangli Retek E: 858(Kj) 205(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Kenőmájás, Kornspitz Zöldpaprika E:1 103(Kj) 264(KCal) F: 10(g)Kol: 67(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg) Allergén:Glutén,