

Étlap (alsó 3xétk 2026)

2026.03.23 - 2026.03.29.

<i>Hétfő</i> 2026.03.23	<i>Kedd</i> 2026.03.24.	<i>Szerda</i> 2026.03.25.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.26.	<i>Péntek</i> 2026.03.27.
Tízórai Almás fahéjas 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)	Tej (07,) Gyümölcsös müzli Kifli (01,06,07,) E:1 865(Kj) 446(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 442(mg)	Tejeskávé pót kávé cikoriából (07,) Almás párna teljes kiőrlésű (01,03,07,) E:1 353(Kj) 324(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	Erdei gyümölcs tea Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) 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)	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 Zöldséges zöldborsóleves (09,01,) Túrós tészta (01,03,07,) Banán E:3 139(Kj) 751(KCal) F: 27(g)Kol: 0(g)Sz:106(g) Zsir: 23(g)Cuk: 16(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 326(mg)	Csont leves (09,) Cérnametélt (03,01,) Paradicsomos káposzta (01,) Húspogácsa sertéshúsból (03,09,01,) Bácskai kenyér (01,06,) E:2 555(Kj) 611(KCal) F: 23(g)Kol: 56(g)Sz: 88(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg)	Brokkolileves (07,09,01,) Grill csirkemell (09,01,) Rizs (09,) Párolt zöldség E:1 974(Kj) 472(KCal) F: 31(g)Kol: 34(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 38(mg)	Karalábéleves (09,01,07,) Burgonyafőzelék Sertéspörkölt (09,) Bácskai kenyér (01,06,) Körte E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 22(g)Kol: 33(g)Sz: 81(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 147(mg)	Fejttettableves füstölt tarjával Bácskai kenyér (01,06,) Mákos nudli (01,) E:4 089(Kj) 978(KCal) F: 30(g)Kol: 29(g)Sz:144(g) Zsir: 28(g)Cuk: 30(g)Só:4,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 330(mg)
Uzsonna Metélőhagymás tojáskrém (03,07,10,) Császárszemle (01,07,) Kigó uborka E: 898(Kj) 215(KCal) F: 6(g)Kol: 63(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 455(mg)	Lőncs szalámi Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű stangli (01,07,) Pritamin paprika E:1 116(Kj) 267(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tonhalkrém (07,10,03,04,) Korpás zsömlé (01,06,) Retek E: 816(Kj) 195(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 89(mg)	Lekvár ráma Vénusz margarin 55% zsír Molnárka (01,03,06,07,) E:1 443(Kj) 345(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 170(mg)	Padlizsánkrem Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Zöldpaprika E: 691(Kj) 165(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)