

Étlap (alsó 3xétk 2026)

2026.04.06 - 2026.04.12.

Hétfő 2026.04.06	Kedd 2026.04.07.	Szerda 2026.04.08.	Csütörtök 2026.04.09.	Péntek 2026.04.10.
Tízórai	<p>Erdei gyümölcs tea Natúr vajkrém (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom</p> <p>E:1 589(Kj) 380(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)</p>	<p>Tej (07,) Fahéjas csiga (01,03,06,07,)</p> <p>E:1 593(Kj) 381(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 230(mg)</p>	<p>Csipkebogyó tea Trappista sajt szelet (07,) Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Retek</p> <p>E:1 683(Kj) 403(KCal) F: 12(g)Kol: 32(g)Sz: 37(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 300(mg)</p>	<p>Kakaó (07,) Zsemle (01,)</p> <p>E:1 318(Kj) 315(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 732(mg)</p>
Ebéd	<p>Tarhonya leves (01,03,09,) Paradicsomos húsgombóc (01,06,03,) Alma</p> <p>E:2 652(Kj) 634(KCal) F: 22(g)Kol: 47(g)Sz: 96(g) Zsir: 17(g)Cuk: 16(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 60(mg)</p>	<p>Magyaros gombaleves (09,07,01,) Rántott csirke-comb (03,01,) Burgonyapüré (07,) Idény saláta</p> <p>E:2 413(Kj) 577(KCal) F: 19(g)Kol: 46(g)Sz: 68(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 186(mg)</p>	<p>Fahéjas szilvaleves (07,01,) Rakott karfiol (09,07,) Banán</p> <p>E:2 400(Kj) 574(KCal) F: 18(g)Kol: 15(g)Sz: 80(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 252(mg)</p>	<p>Nyírségi gombóclevés (09,01,07,) Vargabéles (07,03,01,)</p> <p>E:3 472(Kj) 831(KCal) F: 39(g)Kol:138(g)Sz: 94(g) Zsir: 32(g)Cuk: 21(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 325(mg)</p>
Üzsonna	<p>Csirkemellsonka Vénusz margarin 55% zsír Császárszemle (01,07,) Kigyó uborka</p> <p>E:1 282(Kj) 307(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 464(mg)</p>	<p>Kefir (07,) Kifli (01,06,07,)</p> <p>E: 749(Kj) 179(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 612(mg)</p>	<p>Mexikói felvágott Vénusz margarin 55% zsír Korpás baguette (01,06,) Zöldpaprika</p> <p>E:1 691(Kj) 404(KCal) F: 17(g)Kol: 10(g)Sz: 50(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>Kenőmájás, Teljes kiőrlésű stangli (01,07,) Kigyó uborka</p> <p>E:1 002(Kj) 240(KCal) F: 9(g)Kol: 67(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)</p>