

Étlap (alsó 3xétk 2026)

2026.09.14 - 2026.09.20.

<i>Hétfő</i> 2026.09.14	<i>Kedd</i> 2026.09.15.	<i>Szerda</i> 2026.09.16.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.17.	<i>Péntek</i> 2026.09.18.
Tízórai Tej (07,) Gyümölcsös müzli (01,) 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)	Erdei gyümölcs tea Metélőhagymás vajkrém (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E:1 591(Kj) 381(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)	Tejeskávé pót kávé cikoriából (07,) Túrós batyu (01,07,03,) E:1 717(Kj) 411(KCal) F: 15(g)Kol: 50(g)Sz: 61(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 530(mg)	Csipkebogyó 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)	Kakaó (07,) Sajtos rúd (01,07,) E:1 612(Kj) 386(KCal) F: 11(g)Kol:230(g)Sz: 40(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 655(mg)
Ebéd Fahéjas szilvaleves (07,01,) Lecsostokány (01,) Tarhonya köret (01,03,) E:3 245(Kj) 776(KCal) F: 24(g)Kol: 29(g)Sz: 72(g) Zsir: 33(g)Cuk: 12(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)	Kertészleves (09,) Spenót főtt burgonya (01,07,) Főtt tojás (03,) Bácskai kenyér (01,06,) Túró Rudi (07,) E:2 809(Kj) 672(KCal) F: 25(g)Kol:250(g)Sz: 77(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 698(mg)	Karalábéleves (09,07,01,) Olaszos csirkecomb (07,) Törteburgonya Őszibarack befőtt E:2 701(Kj) 646(KCal) F: 18(g)Kol: 18(g)Sz: 82(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 156(mg)	Paradicsom leves (01,03,) Rakott kelkáposzta (07,09,) Körte E:2 617(Kj) 626(KCal) F: 25(g)Kol: 17(g)Sz: 87(g) Zsir: 18(g)Cuk: 13(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 182(mg)	Palóc leves (09,07,01,) Túrós dereglye (01,07,) Édes tejföl (07,) E:3 472(Kj) 831(KCal) F: 29(g)Kol: 15(g)Sz:123(g) Zsir: 23(g)Cuk: 48(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 134(mg)
Uzsonna Lőncs szalámi Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Pritamin paprika E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Pannóni sajt szelet Vénusz margarin 55% zsír Korpás baguette (01,06,) Kigyó uborka E:1 827(Kj) 437(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(mg)	Párizsikrém (07,10,) Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Zöldpaprika E: 881(Kj) 211(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	Körözött (07,) Molnárka (01,03,06,07,) Kigyó uborka E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 199(mg)	turista szalámi Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű stangli (01,07,) Zöldpaprika E:1 571(Kj) 376(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg)