

Étlap (alsó 3xétk 2026)

2026.09.21 - 2026.09.27.

<i>Hétfő</i> 2026.09.21	<i>Kedd</i> 2026.09.22.	<i>Szerda</i> 2026.09.23.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.24.	<i>Péntek</i> 2026.09.25.
Tízórai Tej (07,) Lekváros táská (03,01,07,) E:1 496(Kj) 358(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 230(mg)	Erdei gyümölcs tea Magyaros vajkrém (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E: 998(Kj) 239(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)	Karamellás tej (07,) Pogácsa sajtos (01,03,07,) E:1 524(Kj) 365(KCal) F: 11(g)Kol:230(g)Sz: 43(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 230(mg)	100 %-os almalé Virslí baromfi mustár (10,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) E:1 720(Kj) 412(KCal) F: 13(g)Kol: 43(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 101(mg)	Csipkebogyó tea Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E:1 217(Kj) 291(KCal) F: 10(g)Kol: 67(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 102(mg)
Ebéd Brokkolileves Gomba paprikás tejfölös (09,01,07,) Bulgur(01,) Zab -Szelet (01,03,05,06,07,08,) E:2 365(Kj) 566(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 121(mg)	Vegyes zöldségkrémleves (07,09,01,) Pirított zsemlekocka (01,09,) Bolognai spagetti (01,09,03,07,) Szilva E:3 083(Kj) 738(KCal) F: 28(g)Kol: 83(g)Sz: 81(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 302(mg)	Almaleves citromos (07,01,) Mexikói borókás -mézes csirkemell (10,01,) Kukoricás rizs (09,) E:1 786(Kj) 427(KCal) F: 27(g)Kol: 34(g)Sz: 51(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 25(mg)	Szerecsendió burgonyaleves (07,01,09,) Zöldborsófőzelék (01,07,) Csirke gyros (09,) Körte Bácskai kenyér (01,06,) E:2 751(Kj) 658(KCal) F: 23(g)Kol: 8(g)Sz: 86(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 131(mg)	Fejtettbaleves füstölt tarjával (09,01,03,) Tejberizs gyümölcs öntet (07,) Bácskai kenyér (01,06,) E:2 717(Kj) 650(KCal) F: 25(g)Kol: 29(g)Sz: 98(g) Zsir: 16(g)Cuk: 16(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 341(mg)
Üzsonna Mexikói felvágott Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Kigyó uborka E: 847(Kj) 203(KCal) F: 11(g)Kol: 10(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	Édes túró (07,) Molnárka (01,03,06,07,) E:1 129(Kj) 270(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 194(mg)	Kefir (07,) Teljes kiőrlésű stangli (01,07,) E: 718(Kj) 172(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 1(g)Cuk: 2(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 400(mg)	Trappista sajtkrém (07,) Korpás baguette (01,06,) Kigyó uborka E:1 621(Kj) 388(KCal) F: 18(g)Kol: 32(g)Sz: 50(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 210(mg)	Tonhalkrém (04,07,10,03,) Zsemle (01,) Zöldpaprika E: 813(Kj) 194(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 585(mg)