

Étlap (alsó 3xétk 2026)

2026.09.28 - 2026.10.04.

<i>Hétfő</i> 2026.09.28	<i>Kedd</i> 2026.09.29.	<i>Szerda</i> 2026.09.30.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.01.	<i>Péntek</i> 2026.10.02.
Tízórai Almás fahéjas tea Csirkemellsonka Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E:1 393(Kj) 333(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 12(g)Cuk: 9(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 109(mg)	Kakaó (07,) Kalács (01,03,06,07,) Vénusz margarin 55% zsír E:1 586(Kj) 379(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 19(g)Cuk: 9(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 276(mg)	Erdei gyümölcs tea Kocka sajt (07,) Teljes kiőrlésű stangli (01,07,) E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 8(g)Kol: 6(g)Sz: 39(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 39(mg)	Tej (07,) Teljes kiőrlésű gabonagolyó (01,06,) Kifli (01,06,07,) E:1 843(Kj) 441(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 13(g)Cuk: 11(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 442(mg)	Csipkebogyó tea Trappista sajt szelet (07,) Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E:1 703(Kj) 407(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g) Zsír: 20(g)Cuk: 10(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 294(mg)
Ebéd Zöldséges lencseleves (09,01,10,07,) Túrós tészta (07,01,03,) Banán E:3 365(Kj) 805(KCal) F: 32(g)Kol: 0(g)Sz:115(g) Zsír: 23(g)Cuk: 16(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 363(mg)	Tarhonya leves (09,01,03,) Zöldbabfőzelék (01,07,) Sertéspörkölt (09,) Bácskai kenyér (01,06,) Túró Rudi (07,) E:2 778(Kj) 665(KCal) F: 24(g)Kol: 66(g)Sz: 61(g) Zsír: 33(g)Cuk: 1(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 323(mg)	Karfiol leves (09,01,07,) Rántott csirkemell (03,01,) Burgonyapüré (07,) Csemege uborka E:2 705(Kj) 647(KCal) F: 37(g)Kol: 80(g)Sz: 67(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 186(mg)	Zöldségleves (09,) Székelykáposzta árpagyönggyel (07,01,09,) Bácskai kenyér (01,06,) Alma E:1 702(Kj) 407(KCal) F: 18(g)Kol: 26(g)Sz: 51(g) Zsír: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 128(mg)	Gulyásleves (09,01,03,) Szilvás gombóc (01,03,) Bácskai kenyér (01,06,) E:3 200(Kj) 766(KCal) F: 23(g)Kol: 24(g)Sz:122(g) Zsír: 18(g)Cuk: 11(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)
Uzsonna Zöldfűszeres vajkrém (07,) Korpás baguette (01,06,) Pritamin paprika E:1 305(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	Pulyka sonka Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Zöldpaprika E:1 210(Kj) 289(KCal) F: 10(g)Kol: 1(g)Sz: 32(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)	Mákos búrkifli (01,07,03,) E:1 159(Kj) 277(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 200(mg)	Pogácsa sajtos (01,03,07,) E: 857(Kj) 205(KCal) F: 4(g)Kol:230(g)Sz: 23(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lilahagymás tojáskrém (10,03,07,) Molnárka (01,03,06,07,) Zöldpaprika E:1 051(Kj) 252(KCal) F: 8(g)Kol: 63(g)Sz: 35(g) Zsír: 8(g)Cuk: 5(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 235(mg)