

Étlap (alsó 3xétk 2026)

2026.09.07 - 2026.09.13.

Hétfő 2026.09.07	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Tízórai Erdei gyümölcs tea Párizsi felvágott Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E:1 407(Kj) 337(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 15(g)Cuk: 9(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 105(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 Zöldfűszeres vajkrém (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E: 988(Kj) 236(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(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) Zsír: 11(g)Cuk: 9(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	Almás fahéjas tea Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E:1 217(Kj) 291(KCal) F: 10(g)Kol: 67(g)Sz: 38(g) Zsír: 9(g)Cuk: 9(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 102(mg)
Ebéd Tojásleves (03,09,01,) Burgonyafőzelék (01,07,) Csirkepaprikás Bácskai kenyér (01,06,) Szilva E:2 657(Kj) 636(KCal) F: 20(g)Kol: 89(g)Sz: 70(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 146(mg)	Karfiol leves (09,01,07,) Rántott sajt (01,03,) Rizs (09,) Tartármártás (07,10,03,) Müzli szelet (06,01,) E:3 519(Kj) 842(KCal) F: 20(g)Kol: 1(g)Sz: 86(g) Zsír: 43(g)Cuk: 7(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 95(mg)	Fokhagymakrémleves (07,09,01,) Levesgyöngy (01,03,07,) Parajos penne csirkével (07,09,01,) Penne tészta (03,01,) Reszelt sajt (07,) E:2 129(Kj) 509(KCal) F: 22(g)Kol: 29(g)Sz: 50(g) Zsír: 31(g)Cuk: 1(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 128(mg)	Zöldséges lebbencsleves (09,01,03,) Tökfőzelék (01,07,) Bácskai kenyér (01,06,) Vagdalt pogácsa sertéshúsból (03,01,09,) E:2 858(Kj) 684(KCal) F: 21(g)Kol: 58(g)Sz: 69(g) Zsír: 34(g)Cuk: 1(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 186(mg)	Sertésragúleves gazdagon (09,03,01,) Mákos nudli (01,) Vanília öntet (07,) E:2 956(Kj) 707(KCal) F: 26(g)Kol: 22(g)Sz:101(g) Zsír: 18(g)Cuk: 20(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 194(mg)
Uzsonna kakaós csiga (01,03,07,) E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Metéltőhagymás tojáskrém (03,07,10,) Zsemle (01,) Pritamin paprika E: 905(Kj) 217(KCal) F: 8(g)Kol: 63(g)Sz: 34(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 500(mg)	Csirkemellsonka Vénusz margarin 55% zsír Korpás baguette (01,06,) Kigó uborka E:1 657(Kj) 396(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg)	Alma Pogácsa sajtos (01,03,07,) E:1 013(Kj) 242(KCal) F: 5(g)Kol:230(g)Sz: 32(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)	Lilahagymás túrókrém (07,) Molnárka (01,03,06,07,) Zöldpaprika E:1 105(Kj) 264(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 8(g)Cuk: 5(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 198(mg)