

Étlap (alsó 3xétk 2026)

2026.10.05 - 2026.10.11.

<i>Hétfő</i> 2026.10.05	<i>Kedd</i> 2026.10.06.	<i>Szerda</i> 2026.10.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.08.	<i>Péntek</i> 2026.10.09.
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 Lőncs szalámi Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E:1 288(Kj) 308(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 99(mg)	100% -os narancslé Virsli baromfi mustár (10,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) E:1 626(Kj) 389(KCal) F: 14(g)Kol: 43(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 101(mg)	Tejeskávé pót kávé cikoriából (07,) Vaniliás -mákos párna teljes kiőrlésű (01,07,) E:2 176(Kj) 521(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 23(g)Cuk: 23(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 330(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)
Ebéd Burgonya leves tejfölös tárkonyos (09,07,01,) Sárgaborsó főzelék (01,09,) Bácskai kenyér (01,06,) Főtt tojás (03,) E:1 894(Kj) 453(KCal) F: 20(g)Kol:210(g)Sz: 59(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 260(mg)	Őszibarack leves (07,01,) Csirkehúsos rizottó (09,) Reszelt sajt (07,) Alma E:2 397(Kj) 573(KCal) F: 31(g)Kol: 59(g)Sz: 78(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 58(mg)	Lebbencsleves (09,01,03,) Vadas sertéstokány spagetti (09,03,01,10,07,) E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 19(g)Kol: 49(g)Sz: 74(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 98(mg)	Paradicsom leves (01,03,) Kelkáposzta főzelék (09,01,) Bácskai kenyér (01,06,) Húspogácsa sertéshúsból (01,03,09,) Körte E:2 908(Kj) 696(KCal) F: 24(g)Kol: 53(g)Sz:100(g) Zsir: 20(g)Cuk: 14(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 199(mg)	Csokonai sertésragúleves (09,10,01,07,) Aranygaluska dejős (07,03,01,) Vanília sodó (07,) E:3 460(Kj) 828(KCal) F: 26(g)Kol: 70(g)Sz:111(g) Zsir: 34(g)Cuk: 38(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 172(mg)
Uzsonna Magyaros vajkrém (07,) Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Zöldpaprika E: 829(Kj) 198(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	Körözött (07,) Kornspitz (01,) Kigyó uborka E: 939(Kj) 225(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 29(mg)	Joghurt gyümölcsös lotti 125 g (07,) Kifli (01,06,07,) E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 368(mg)	Méz,ráma (07,) Zsemle (01,) E: 837(Kj) 200(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 500(mg)	Kenőmájás, Molnárka (01,03,06,07,) Zöldpaprika E:1 249(Kj) 299(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 177(mg)