

## Étlap ( ovi 3X 2026. )

2026.04.27 - 2026.05.03.

<b>Hétfő</b> 2026.04.27	<b>Kedd</b> 2026.04.28.	<b>Szerda</b> 2026.04.29.	<b>Csütörtök</b> 2026.04.30.	<b>Péntek</b> 2026.05.01.
<b>Tízórai</b> <b>Erdei gyümölcs tea</b> <b>Párizsi felvágott baromfi</b> <b>Vénusz margarin 55% zsír</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <b>Retek</b> E: 979(Kj) 234(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 90(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,	<b>Fahéjas csiga</b> <b>Tej</b> E:1 593(Kj) 381(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 230(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,	<b>Kakaó</b> <b>Briós</b> E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 231(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	<b>100 %-os almalé</b> <b>Virsli baromfi mustár</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> E:1 392(Kj) 333(KCal) F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 48(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 84(mg) Allergén:Mustár,Glutén,Szójabab,	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
<b>Ebéd</b> <b>Zöldséges lencseleves</b> <b>Túrós tészta</b> <b>Banán</b> E:2 521(Kj) 603(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsír: 17(g)Cuk: 15(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 278(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Mustár,Tej,Tojás,	<b>Burgonya leves</b> <b>Zöldbabfőzelék</b> <b>Húspogácsa sertéshúsból</b> <b>Bácskai kenyér</b> E:1 782(Kj) 426(KCal) F: 15(g)Kol: 38(g)Sz: 46(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 162(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Szójabab,	<b>Sütötök krémleves</b> <b>Pirított tökmag</b> <b>Marhapörkölt</b> <b>Tarhonya köret</b> <b>Csemege uborka</b> E:2 115(Kj) 506(KCal) F: 20(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsír: 45(g)Cuk: 0(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 84(mg) Allergén:Zeller,Tej,Glutén,Tojás,	<b>Sertésraguleves</b> <b>Mákos guba</b> <b>Vanília öntet</b> <b>Alma</b> E:2 212(Kj) 529(KCal) F: 19(g)Kol: 13(g)Sz: 76(g) Zsír: 15(g)Cuk: 25(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 811(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tej,Szójabab,	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
<b>Üzsonna</b> <b>Magyaros vajkrém</b> <b>Korpás baguette</b> <b>Kígyó uborka</b> E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	<b>Tonhalkrém</b> <b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> <b>Pritamin paprika</b> E: 791(Kj) 189(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 54(mg) Allergén:Tej,Halak,Mustár,Tojás,Glutén,	<b>Joghurt gyümölcsös lotti 125 g</b> <b>Kifli</b> E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 368(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	<b>Paprikás szalámi</b> <b>Vénusz margarin 55% zsír</b> <b>Korpás zsömle</b> <b>Kígyó uborka</b> E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 9(g)Kol: 2(g)Sz: 30(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: