

Étlap (ovi 3X 2026.)

2026.08.10 - 2026.08.16.

<i>Hétfő</i> 2026.08.10	<i>Kedd</i> 2026.08.11.	<i>Szerda</i> 2026.08.12.	<i>Csütörtök</i> 2026.08.13.	<i>Péntek</i> 2026.08.14.
Tízórai Almás fahéjas tea Párizsi felvágott baromfi Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E: 991(Kj) 237(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 86(mg)	Kakaó (07,) Kalács (01,03,06,07,) Vénusz margarin 55% zsír E:1 249(Kj) 299(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 267(mg)	100 %-os almalé Virsli baromfi mustár (10,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) 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)	Tej (07,) Lekváros táská (03,01,07,) E:1 496(Kj) 358(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsír: 13(g)Cuk: 14(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 230(mg)	Csipkebogyó tea Sajtkrém (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E: 878(Kj) 210(KCal) F: 7(g)Kol: 21(g)Sz: 31(g) Zsír: 5(g)Cuk: 7(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 82(mg)
Ebéd Tarhonya leves (09,01,03,) Zöldborsófőzelék (01,07,) Csirke gyros (09,) Túró Rudi (07,) Bácskai kenyér (01,06,) E:2 273(Kj) 544(KCal) F: 22(g)Kol: 47(g)Sz: 60(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 319(mg)	Eperkrémleves (01,07,) Sajtos tejfölös csirkecombfilé (09,07,) Rizs (09,) Őszibarack E:1 616(Kj) 387(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 50(g) Zsír: 13(g)Cuk: 8(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 131(mg)	Karfiolleves (07,01,09,) Bolognai spagetti (03,01,09,07,) E:1 836(Kj) 439(KCal) F: 20(g)Kol: 63(g)Sz: 45(g) Zsír: 18(g)Cuk: 3(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 188(mg)	Tojásleves (01,03,09,) Burgonyafőzelék (07,01,) Húspogácsa sertéshúsból (09,01,03,) Zab -Szelet (01,03,05,06,07,08,) E:2 089(Kj) 500(KCal) F: 15(g)Kol: 91(g)Sz: 38(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 179(mg)	Csokonai sertésragúleves (09,07,10,01,) Rizskoch (07,03,) Nektarin E:2 775(Kj) 664(KCal) F: 21(g)Kol:118(g)Sz:102(g) Zsír: 17(g)Cuk: 15(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 395(mg)
Uzsonna Körözött (07,) Zsemle (01,) Pritamin paprika E: 848(Kj) 203(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 516(mg)	Pizzatekeres (01,) E: 928(Kj) 222(KCal) F: 4(g)Kol:230(g)Sz: 14(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Pulyka sonka Vénusz margarin 55% zsír Korpás baguette (01,06,) Zöldpaprika E:1 369(Kj) 328(KCal) F: 14(g)Kol: 1(g)Sz: 50(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)	Paprikás szalámi Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Pritamin paprika E:1 303(Kj) 312(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Padlizsánkrém Molnárka (01,03,06,07,) Kigó uborka E: 849(Kj) 203(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 4(g)Cuk: 5(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 175(mg)