

Étlap (ovi 3X 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 baromfi Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E: 995(Kj) 238(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)	Tej (07,) Teljes kiőrlésű gabonagolyó (01,06,) Kifli (01,06,07,) E:1 663(Kj) 398(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsír: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 442(mg)	Csipkebogyó tea Zöldfűszeres vajkrém (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E: 755(Kj) 181(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 82(mg)	Tejeskávé pót kávé cikoriából (07,) Almás párna teljes kiőrlésű (01,03,07,) E:1 319(Kj) 316(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 11(g)Cuk: 7(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	Almás fahéjas tea Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E: 934(Kj) 224(KCal) F: 8(g)Kol: 45(g)Sz: 31(g) Zsír: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 84(mg)
Ebéd Tojásleves (01,03,09,) Burgonyafőzelék (07,01,) Csirkepaprikás Bácskai kenyér (01,06,) Szilva E:2 085(Kj) 499(KCal) F: 15(g)Kol: 64(g)Sz: 54(g) Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 112(mg)	Karfiolleves (07,01,09,) Rántott sajt (01,03,) Rizs (09,) Tartármártás (07,10,03,) Müzli szelet (06,01,) E:2 834(Kj) 678(KCal) F: 16(g)Kol: 1(g)Sz: 71(g) Zsír: 34(g)Cuk: 5(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 70(mg)	Fokhagymakrémleves (09,07,01,) Levesgyöngy (01,03,07,) Parajos penne csirkével (07,09,01,) Penne tészta (03,01,) Reszelt sajt (07,) E:1 666(Kj) 399(KCal) F: 17(g)Kol: 22(g)Sz: 37(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(mg)	Zöldséges lebbencsleves (09,01,03,) Tökfőzelék (01,07,) Bácskai kenyér (01,06,) Vagdalt pogácsa sertéshúsból (03,01,09,) Alma E:2 312(Kj) 553(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 61(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 149(mg)	Sertésragúleves gazdagon Mákos nudli (01,) Vanília öntet (07,) E:2 211(Kj) 529(KCal) F: 19(g)Kol: 13(g)Sz: 78(g) Zsír: 14(g)Cuk: 13(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 172(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)	Metélohagymás tojáskrém (03,07,10,) Zsemle (01,) Pritamin paprika E: 810(Kj) 194(KCal) F: 7(g)Kol: 53(g)Sz: 33(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 500(mg)	Csirkemellsonka Vénusz margarin 55% zsír Korpás baguette (01,06,) Kigó uborka E:1 387(Kj) 332(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,07(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(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 túrókrém (07,) Molnárka (01,03,06,07,) Zöldpaprika E:1 005(Kj) 241(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 189(mg)