

Étlap (ovi 3X 2026.)

2026.09.14 - 2026.09.20.

<i>Hétfő</i> 2026.09.14	<i>Kedd</i> 2026.09.15.	<i>Szerda</i> 2026.09.16.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.17.	<i>Péntek</i> 2026.09.18.
Tízórai Tej (07,) Gyümölcsös müzli Kifli (01,06,07,) E:1 680(Kj) 402(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 442(mg)	Erdei gyümölcs tea Metélőhagymás vajkrém (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E:1 052(Kj) 252(KCal) F: 5(g)Kol: 3(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 83(mg)	Tejeskávé pót kávé cikoriából (07,) Túrós batyu (01,07,03,) E:1 684(Kj) 403(KCal) F: 15(g)Kol: 50(g)Sz: 59(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 530(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) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 82(mg)	Kakaó (07,) Sajtos rúd (01,07,) E:1 571(Kj) 376(KCal) F: 11(g)Kol:230(g)Sz: 37(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 654(mg)
Ebéd Fahéjas szilvaleves (07,01,) Lecsostokány (01,) Tarthonya köret (01,03,) E:2 100(Kj) 502(KCal) F: 19(g)Kol: 24(g)Sz: 53(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 25(mg)	Kertészleves (09,) Spenót főtt burgonya (01,07,) Főtt tojás (03,) Túró Rudi (07,) Bácskai kenyér (01,06,) E:2 290(Kj) 548(KCal) F: 22(g)Kol:250(g)Sz: 64(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 650(mg)	Karalábéleves (09,01,07,) Olaszos csirkecomb (07,) Törőburgonya Őszibarack befőtt E:2 128(Kj) 509(KCal) F: 14(g)Kol: 13(g)Sz: 65(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 118(mg)	Paradicsom leves (01,03,) Rakott kelkáposzta (07,09,) Körte E:1 802(Kj) 431(KCal) F: 18(g)Kol: 14(g)Sz: 55(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)	Palóc leves (09,07,01,) Túrós dereglye (01,07,) Édes tejföl (07,) E:2 835(Kj) 678(KCal) F: 25(g)Kol: 11(g)Sz:105(g) Zsir: 16(g)Cuk: 40(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 103(mg)
Uzsonna Lőncs szalámi Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Pritamin paprika E: 925(Kj) 221(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Pannóni sajt szelet Vénusz margarin 55% zsír Korpás baguette (01,06,) Kigyó uborka E:1 500(Kj) 359(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 13(mg)	Párizsikrém (07,10,) Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Zöldpaprika E: 811(Kj) 194(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	Körözött (07,) Molnárka (01,03,06,07,) Kigyó uborka E: 994(Kj) 238(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 190(mg)	Turista szalámi Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű stangli (01,07,) Zöldpaprika E:1 170(Kj) 280(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)