

Étlap (ovi 3X 2026.)

2026.09.21 - 2026.09.27.

<i>Hétfő</i> 2026.09.21	<i>Kedd</i> 2026.09.22.	<i>Szerda</i> 2026.09.23.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.24.	<i>Péntek</i> 2026.09.25.
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 Magyaros vajkrém (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E: 755(Kj) 181(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 82(mg)	Karamellás tej (07,) Pogácsa sajtos (01,03,07,) E:1 491(Kj) 357(KCal) F: 11(g)Kol:230(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 230(mg)	100 %-os almalé Virslí baromfi mustár (10,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) E:1 392(Kj) 333(KCal) F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 84(mg)	Csipkebogyó tea Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E: 938(Kj) 224(KCal) F: 8(g)Kol: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 84(mg)
Ebéd Brokkolileves Gombapaprikás tejfölös (07,01,09,) Bulgur (01,) Zab -Szelet (01,03,05,06,07,08,) E:1 994(Kj) 477(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 107(mg)	Vegyes zöldségkrémleves (07,09,01,) Pirított zsemlekocka (01,09,) Bolognai spagetti (03,01,09,07,) Szilva E:2 458(Kj) 588(KCal) F: 22(g)Kol: 63(g)Sz: 67(g) Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 212(mg)	Almaleves citromos (01,07,) Mexikói borókás -mézes csirkemell (10,01,) Kukoricás rizs (09,) E:1 432(Kj) 343(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	Szerecsendiós burgonyaleves (07,01,09,) Zöldborsófőzelék (01,07,) Csirke gyros (09,) Körte Bácskai kenyér (01,06,) E:2 193(Kj) 525(KCal) F: 19(g)Kol: 7(g)Sz: 65(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	Fejtttábleves füstölt tarjával (01,03,09,) Tejberizs gyümölcs öntet (07,) Bácskai kenyér (01,06,) E:1 871(Kj) 448(KCal) F: 18(g)Kol: 19(g)Sz: 64(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 270(mg)
Uzsonna Mexikói felvágott Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Kigyó uborka E: 776(Kj) 186(KCal) F: 9(g)Kol: 7(g)Sz: 31(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	Édes túró (07,) Molnárka (01,03,06,07,) E:1 030(Kj) 246(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg)	Kefir (07,) Teljes kiőrlésű stangli (01,07,) E: 718(Kj) 172(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 1(g)Cuk: 2(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 400(mg)	Trappista sajtkrém (07,) Korpás baguette (01,06,) Kigyó uborka E:1 448(Kj) 346(KCal) F: 15(g)Kol: 21(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 143(mg)	Tonhalkrém (10,03,07,04,) Zsemle (01,) Zöldpaprika E: 760(Kj) 182(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 557(mg)