

Étlap (ovi 3X 2026.)

2026.09.28 - 2026.10.04.

<i>Hétfő</i> 2026.09.28	<i>Kedd</i> 2026.09.29.	<i>Szerda</i> 2026.09.30.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.01.	<i>Péntek</i> 2026.10.02.
Tízórai Almás fahéjas tea Csirkemellsonka Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E: 982(Kj) 235(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 89(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)	Erdei gyümölcs tea Kocka sajt (07,) Teljes kiőrlésű stangli (01,07,) E: 915(Kj) 219(KCal) F: 7(g)Kol: 4(g)Sz: 36(g) Zsír: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(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 Trappista sajt szelet (07,) Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 9(g)Kol: 21(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 8(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 212(mg)
Ebéd Zöldséges lencseleves (10,09,01,07,) Túrós tészta (01,03,07,) Banán 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)	Tarhonya leves (09,01,03,) Zöldbabfőzelék (01,07,) Sertéspörkölt (09,) Bácskai kenyér (01,06,) Túró Rudi (07,) E:2 142(Kj) 512(KCal) F: 18(g)Kol: 57(g)Sz: 46(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 298(mg)	Karfiolleves (07,01,09,) Rántott csirkemell (01,03,) Burgonyapüré (07,) Csemege uborka E:2 202(Kj) 527(KCal) F: 30(g)Kol: 62(g)Sz: 57(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 149(mg)	Zöldségleves (09,) Székelykáposzta árpagyönggyel (09,07,01,) Bácskai kenyér (01,06,) Alma E:1 319(Kj) 316(KCal) F: 13(g)Kol: 17(g)Sz: 41(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 112(mg)	Gulyásleves (09,01,03,) Szilvás gombóc (01,03,) Bácskai kenyér (01,06,) E:2 578(Kj) 617(KCal) F: 18(g)Kol: 18(g)Sz: 98(g) Zsír: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)
Uzsonna Zöldfűszeres vajkrém (07,) Korpás baguette (01,06,) Pritamin paprika E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	Pulyka sonka Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Zöldpaprika E: 948(Kj) 227(KCal) F: 8(g)Kol: 1(g)Sz: 32(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 6(mg)	Mákos búrkifli (01,07,03,) E:1 159(Kj) 277(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 200(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 tojáskrém (10,03,07,) Molnárka (01,03,06,07,) Zöldpaprika E: 966(Kj) 231(KCal) F: 7(g)Kol: 53(g)Sz: 34(g) Zsír: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 224(mg)