

Étlap (ovi 3X 2026.)

2026.10.05 - 2026.10.11.

<i>Hétfő</i> 2026.10.05	<i>Kedd</i> 2026.10.06.	<i>Szerda</i> 2026.10.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.08.	<i>Péntek</i> 2026.10.09.
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 Lőncs szalámi Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom E: 909(Kj) 218(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 82(mg)	100% -os narancslé Virsli baromfi mustár (10,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) E:1 298(Kj) 310(KCal) F: 11(g)Kol: 29(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 18(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 84(mg)	Tejeskávé pót kávé cikoriából (07,) Vaniliás -mákos párna teljes kiőrlésű (01,07,) E:2 143(Kj) 513(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 23(g)Cuk: 21(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 330(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)
Ebéd Burgonya leves tejfölös tárkonyos (09,07,01,) Sárgaborsó főzelék (01,09,) Bácskai kenyér (01,06,) Főtt tojás (03,) E:1 894(Kj) 433(KCal) F: 20(g)Kol:210(g)Sz: 59(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 260(mg)	Őszibarack leves (07,01,) Csirkehúsos rizottó (09,) Reszelt sajt (07,) Alma E:1 929(Kj) 461(KCal) F: 25(g)Kol: 44(g)Sz: 68(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 45(mg)	Lebbencsleves (09,01,03,) Vadas sertéstokány spagetti (03,01,09,07,10,) E:1 934(Kj) 463(KCal) F: 14(g)Kol: 35(g)Sz: 58(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 79(mg)	Paradicsom leves (01,03,) Kelkáposzta főzelék (09,01,) Bácskai kenyér (01,06,) Húspogácsa sertéshúsból (09,01,03,) Körte E:2 092(Kj) 500(KCal) F: 17(g)Kol: 40(g)Sz: 67(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	Csokonai sertésragúleves (09,07,10,01,) Aranygaluska dejős (07,03,01,) Vanília sodó E:2 480(Kj) 593(KCal) F: 17(g)Kol: 17(g)Sz: 78(g) Zsir: 26(g)Cuk: 32(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 205(mg)
Uzsonna Magyaros vajkrém (07,) Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Zöldpaprika E: 740(Kj) 177(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 3(mg)	Körözött (07,) Kornspitz (01,) Kigó uborka E: 849(Kj) 203(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	Joghurt gyümölcsös lotti 125 g (07,) Kifli (01,06,07,) E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 368(mg)	Méz,ráma (07,) Zsemle (01,) E: 795(Kj) 190(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 500(mg)	Kenőmájas, Molnárka (01,03,06,07,) Zöldpaprika E:1 104(Kj) 264(KCal) F: 9(g)Kol: 45(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 175(mg)