

Étlap (23.HÉT)

2025.06.02 - 2025.06.08.

Hétfő 2025.06.02	Kedd 2025.06.03.	Szerda 2025.06.04.	Csütörtök 2025.06.05.	Péntek 2025.06.06.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Kenőmájás Zöld paprika E:1 116(Kj) 267(KCal) F: 9(g)Kol: 34(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Túrós táská (01,03,07.) E:1 470(Kj) 352(KCal) F: 15(g)Kol: 74(g)Sz: 52(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Görög zsemle Margarin Párizsi (06.) Saláta levél E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 7(g)Kol: 4(g)Sz: 25(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaós tej Vajas kalács (01,03.) E:1 266(Kj) 303(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Körözött (07,01,03.) E:1 108(Kj) 265(KCal) F: 10(g)Kol: 19(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Fokhagyma krémleves (01.) Levesgyöngy (01.) Csikós tokány (07.) Tésztaköret (01,03.) E:2 081(Kj) 498(KCal) F: 20(g)Kol: 71(g)Sz: 77(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsleves (09,01,03.) Paradicsommártás (01,09.) Zabpelyhes húsgombóc (01,03.) Főtt burgonya E:1 817(Kj) 435(KCal) F: 16(g)Kol: 98(g)Sz: 59(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tarkabableves füstölt csülökkel (01,07,06.) Házi túrógombóc (07,03,01.) Vaniliás tejföl (07.) E:3 944(Kj) 944(KCal) F: 47(g)Kol:213(g)Sz:102(g) Zsir: 31(g)Cuk: 11(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Citromos almaleves (01,07.) Pusztapörkölt burgonyával Savanyúság E:2 949(Kj) 706(KCal) F: 23(g)Kol: 47(g)Sz: 95(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Karfiol leves (01,03.) Grill csirkecomb Burgonyapüré (07.) Saláta Gyümölcs E:2 317(Kj) 554(KCal) F: 22(g)Kol: 34(g)Sz: 91(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyér (01.) Margarin Méz E:1 054(Kj) 252(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Zala felvágott (06.) Retek E: 898(Kj) 215(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Tihanyi szendvicskrém E: 658(Kj) 157(KCal) F: 5(g)Kol: 3(g)Sz: 31(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Olasz felvágott (06.) Paradicsom E:1 292(Kj) 309(KCal) F: 10(g)Kol: 40(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kifli (01,07.) Kocka sajt (07.) E: 923(Kj) 221(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)