

Étlap (13.HÉT)

2026.03.23 - 2026.03.29.

Hétfő 2026.03.23	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.
<p>Tízórai</p> <p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Trappista sajt (07.)</p> <p>E:1 262(Kj) 302(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej (07.) Kakaós kalács (01,03.)</p> <p>E:1 480(Kj) 354(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Zsemle (01.) Margarin Kocka sajt (07.)</p> <p>E:1 260(Kj) 301(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tejeskávé (07.) Rozsos kifli (01.)</p> <p>E:1 049(Kj) 251(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Padlizsánkrém (10,07.)</p> <p>E: 955(Kj) 228(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Alföldi reszelt tészta leves Sárgaborsó főzelék Sertés apró</p> <p>E:2 139(Kj) 512(KCal) F: 25(g)Kol: 31(g)Sz: 86(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Erdei gyümölcs leves (07,01.) Grill csirkecomb Burgonya köret</p> <p>E:1 816(Kj) 434(KCal) F: 12(g)Kol: 13(g)Sz: 69(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Csont leves (01,03.) Őszibarackos csirkemell csíkok Párolt rizsköret</p> <p>E:3 103(Kj) 742(KCal) F: 42(g)Kol: 48(g)Sz:204(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tojás leves (03,01.) Lucskos káposzta (01.) sertés hússal Kenyér (01.) Kinder tejszelet</p> <p>E:3 014(Kj) 721(KCal) F: 17(g)Kol:131(g)Sz: 57(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Hamis gulyásleves Házi túrógombóc (07,03,01.) Vaníliás tejföl (07.)</p> <p>E:2 884(Kj) 690(KCal) F: 30(g)Kol:178(g)Sz: 75(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Kenyér (01.) Zöldfűszeres vajkrém (07,03.) Zöld paprika</p> <p>E: 742(Kj) 178(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Margarin Lönchús (06.) Kigyó uborka</p> <p>E:1 177(Kj) 282(KCal) F: 10(g)Kol: 41(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Tepertőkrém (01.) Lilahagyma</p> <p>E:1 415(Kj) 339(KCal) F: 10(g)Kol: 86(g)Sz: 40(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Margarin Uzsonna sonka (06.) Paradicsom</p> <p>E:1 022(Kj) 245(KCal) F: 14(g)Kol: 16(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Sajtos pereg (01,03,07.)</p> <p>E: 372(Kj) 89(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>