

Étlap (14.HÉT)

2026.03.30 - 2026.04.05.

<i>Hétfő</i> 2026.03.30	<i>Kedd</i> 2026.03.31.	<i>Szerda</i> 2026.04.01.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.02.	<i>Péntek</i> 2026.04.03.
<p>Tízórai</p> <p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Paprikás szalámi (06.) Paprika</p> <p>E:1 339(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej (07.) Briós (01,03.)</p> <p>E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Szendvics sonka (06.)</p> <p>E:1 016(Kj) 243(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g) Zsír: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>		
<p>Ebéd</p> <p>Tejfölös zöldbab leves (07.) Hentes tokány (06.) Párolt rizsköret</p> <p>E:2 321(Kj) 555(KCal) F: 27(g)Kol: 49(g)Sz:166(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Magyaros burgonya leves (01.) Zöldborsó főzelék (07,01.) Vagdalt (01.)</p> <p>E:2 669(Kj) 639(KCal) F: 34(g)Kol: 66(g)Sz: 67(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Húsleves (09,01,03.) Rántott karaj (01,03.) Mexikói rizsköret</p> <p>E:1 884(Kj) 451(KCal) F: 23(g)Kol: 85(g)Sz: 85(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>		
<p>Üzsonna</p> <p>Kenyér (01.) Medvehagymás sajtkrém</p> <p>E:1 052(Kj) 252(KCal) F: 6(g)Kol: 13(g)Sz: 32(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Sült zsír Újhagyma</p> <p>E:1 539(Kj) 368(KCal) F: 13(g)Kol: 17(g)Sz: 37(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Fahéjas csiga (01,03.)</p> <p>E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>		