

Étlap (17.HÉT)

2026.04.20 - 2026.04.26.

Hétfő 2026.04.20	Kedd 2026.04.21.	Szerda 2026.04.22.	Csütörtök 2026.04.23.	Péntek 2026.04.24.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Kenőmájás E:1 032(Kj) 247(KCal) F: 7(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Kakaós kalács (01,03.) Margarin E:1 557(Kj) 373(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Zsemle (01.) Margarin Felvágott (06.) Sárgarépa hasáb E:1 518(Kj) 363(KCal) F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 37(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaós tej (07.) Kifli (01,07.) E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Uzsonna sonka (06.) Paradicsom E:1 207(Kj) 289(KCal) F: 14(g)Kol: 16(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Jókai zöldbab leves (01,09.) Bolognai spagetti (01,07.) Reszelt sajt (07.) Gyümölcs E:2 803(Kj) 670(KCal) F: 31(g)Kol: 85(g)Sz: 83(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Alföldi gulyásleves (09.) Aranygaluska (01,07,08,03.) Vanília sodó (07,03,01.) E:2 992(Kj) 716(KCal) F: 23(g)Kol:178(g)Sz: 53(g) Zsir: 31(g)Cuk: 25(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Paradicsom leves (01,09.) Rántott karaj (01,03.) Rizi-bizi Jégsaláta E:2 180(Kj) 521(KCal) F: 25(g)Kol: 81(g)Sz: 92(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsleves (09,01,03.) Sertés apró vadas mártásban (07,09,01,10.) Makaróni (01,03.) E:2 815(Kj) 673(KCal) F: 27(g)Kol: 88(g)Sz:101(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lebbencs leves (01,03.) Finom főzelék (01.) Vagdalt (01.) E:3 334(Kj) 798(KCal) F: 35(g)Kol: 78(g)Sz: 96(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyér (01.) Zöldfűszeres vajkrém (07,03.) E: 658(Kj) 157(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Kométa zala felvágott (06.) Kigyó uborka E:1 329(Kj) 318(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Sárgabarack lekvár E: 938(Kj) 224(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Császárszalonna (06.) Lilahagyma E:1 682(Kj) 402(KCal) F: 9(g)Kol: 21(g)Sz: 37(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Sajtos perec (01,03,07.) 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)