

# Étlap ( 18.HÉT )

2026.04.27 - 2026.05.03.

<b>Hétfő</b> 2026.04.27	<b>Kedd</b> 2026.04.28.	<b>Szerda</b> 2026.04.29.	<b>Csütörtök</b> 2026.04.30.	<b>Péntek</b> 2026.05.01.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Paprikás szalámi (06.)</p> <p>E:1 281(Kj) 306(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej (07.) Sajtos stangli (01,07.)</p> <p>E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 19(g)Kol: 24(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Görög zsemle Margarin Tavaszi felvágott (06.)</p> <p>E: 888(Kj) 212(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tejeskávé (07.) Foszlós kalács (01,03.)</p> <p>E:1 306(Kj) 313(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Zöldborsó leves (01,09.) Csirkepaprikás (07.) Bulgur (01.)</p> <p>E: 951(Kj) 227(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Frankfurti leves (06,07,01.) Darás metélt (01,03.) Gyümölcs öntet</p> <p>E:3 448(Kj) 825(KCal) F: 24(g)Kol: 74(g)Sz: 65(g) Zsir: 61(g)Cuk: 30(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Csont leves Paradicsommártás (01,09.) Főtt burgonya Húsgombóc (01,03.)</p> <p>E:1 468(Kj) 351(KCal) F: 10(g)Kol: 25(g)Sz: 56(g) Zsir: 3(g)Cuk: 12(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Erdei gyümölcs leves (07,01.) Rántott csirkemell (01,03.) Rizibizi</p> <p>E:1 666(Kj) 399(KCal) F: 28(g)Kol: 47(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p><b>Üzsonna</b></p> <p>Kenyér (01.) Sajtkrém (07.) Zöld paprika</p> <p>E:1 299(Kj) 311(KCal) F: 8(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Margarin Löneshús (06.) Kigyó uborka</p> <p>E:1 104(Kj) 264(KCal) F: 9(g)Kol: 34(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Teavaj (07.) Hónapos retek</p> <p>E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Lekváros bukta (01,03.)</p> <p>E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	