

Étlap (21.HÉT)

2026.05.18 - 2026.05.24.

Hétfő 2026.05.18	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
<p>Tízórai</p> <p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Kaiser májas</p> <p>E:1 129(Kj) 270(KCal) F: 9(g)Kol:140(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(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 Görög zsemle Margarin Tavaszi felvágott (06.) Sárgarépa hasáb</p> <p>E:1 006(Kj) 241(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tejeskávé (07.) Vajas kenyér (01.)</p> <p>E:1 420(Kj) 340(KCal) F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 43(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Soproni felvágott (06.) Paradicsom</p> <p>E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Zöldség leves (09,01.) Joghurtos-kukoricás pulykamell csikok (07.) Bulgur (01.)</p> <p>E:1 755(Kj) 420(KCal) F: 21(g)Kol: 53(g)Sz: 39(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tojás leves (03,01.) Burgonya főzelék (01.) Vagdalt (01.) Gyümölcs</p> <p>E:2 859(Kj) 684(KCal) F: 28(g)Kol:164(g)Sz: 79(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Májgaluska leves (01,03.) Bolognai spagetti (01,07.) Reszelt sajt (07.)</p> <p>E:2 825(Kj) 676(KCal) F: 37(g)Kol:101(g)Sz: 74(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Brokkoli krémleves, (07,01.) Levesgyöngy (01.) Rántott sajt (07,01,03.) Párolt rizsköret Tartár mártás (07,10.)</p> <p>E:4 141(Kj) 991(KCal) F: 43(g)Kol:161(g)Sz:217(g) Zsir: 38(g)Cuk: 3(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Alföldi gulyásleves (09.) Durum fódros metélt (01.) Túró (07.) Joghurtos öntet (07.)</p> <p>E:1 761(Kj) 421(KCal) F: 18(g)Kol: 45(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Üzsonna</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 Csirkejava (06.) Kigyó uborka</p> <p>E:1 115(Kj) 267(KCal) F: 8(g)Kol: 29(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.) Citromos halpástétom</p> <p>E: 668(Kj) 160(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Lekváros levél</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>	<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>