

# Étlap ( 23.HÉT )

2026.06.01 - 2026.06.07.

<b>Hétfő</b> 2026.06.01	<b>Kedd</b> 2026.06.02.	<b>Szerda</b> 2026.06.03.	<b>Csütörtök</b> 2026.06.04.	<b>Péntek</b> 2026.06.05.
<b>Tízórai</b>  Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Paprikás szalámi (06.)  E:1 281(Kj) 306(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej (07.)</b> Mákos tekercs (01,03,07.)  E:1 378(Kj) 330(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs tea</b> Zsemle (01.) Margarin Olasz felvágott (06.)  E:1 401(Kj) 335(KCal) F: 10(g)Kol: 40(g)Sz: 32(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kakaós tej (07.)</b> Foszlós kalács (01,03.)  E:1 622(Kj) 388(KCal) F: 18(g)Kol: 42(g)Sz: 52(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs tea</b> Kenyér (01.) Zöldfűszeres vajkrém (07,03.)  E: 843(Kj) 202(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 1(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>  Zöldség leves (09,01.) Hentes tokány (06.) Bulgur (01.)  E:1 279(Kj) 306(KCal) F: 14(g)Kol: 37(g)Sz: 33(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Lebbencs leves (01,03.)</b> Székelykáposzta (01,07.) Kenyér (01.)  E:2 377(Kj) 569(KCal) F: 20(g)Kol: 56(g)Sz: 88(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Húsgaluska leves (07,03.)</b> Zöldbab főzelék (03,01,07.) Sajttal töltött pulyka (01,07.)  E:1 888(Kj) 452(KCal) F: 37(g)Kol:118(g)Sz: 39(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tojás leves (03,01.)</b> Lecsós virsli (06.) Tarhonya (01,03.) Gyümölcs  E:2 871(Kj) 687(KCal) F: 29(g)Kol:200(g)Sz: 88(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Fejtt bableves (01.)</b> Piskóta kocka (03,01,07.) Csoki öntet (07,01.)  E:2 295(Kj) 549(KCal) F: 25(g)Kol:164(g)Sz: 71(g) Zsír: 13(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Üzsonna</b>  Kenyér (01.) Medvehagymás sajtkrém  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)	<b>Kenyér (01.)</b> Sült zsir Lilahagyma  E:1 539(Kj) 368(KCal) F: 6(g)Kol: 17(g)Sz: 37(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kenyér (01.)</b> Snidlinges körözött (07,01,03.) Paradisom  E:1 173(Kj) 281(KCal) F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 37(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Teljes kiörlésű kenyér (03,07,01.)</b> Margarin Kaiser turista szalámi (06.) Zöld paprika  E:1 289(Kj) 308(KCal) F: 12(g)Kol: 34(g)Sz: 9(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Rozsos kifli (01.)</b> Kocka sajt (07.)  E: 828(Kj) 198(KCal) F: 27(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)