

# Étlap ( 24.HÉT )

2026.06.08 - 2026.06.14.

<b>Hétfő</b> 2026.06.08	<b>Kedd</b> 2026.06.09.	<b>Szerda</b> 2026.06.10.	<b>Csütörtök</b> 2026.06.11.	<b>Péntek</b> 2026.06.12.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Párizsi (06.)</p> <p>E:1 005(Kj) 240(KCal) F: 6(g)Kol: 4(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(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 Szendvics sonka (06.) Saláta levél</p> <p>E: 929(Kj) 222(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Karamell (07.) Kifli</p> <p>E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Zöldséges felvágott (06.)</p> <p>E: 908(Kj) 217(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Citromos almaleves (01,07.) Mexikói rizseshús Párolt rizsköret</p> <p>E:2 671(Kj) 639(KCal) F: 30(g)Kol: 38(g)Sz:226(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Karfiol leves (01,03.) Pince pörkölt burgonyával Céklasaláta Túró rudi (07.)</p> <p>E:3 757(Kj) 899(KCal) F: 36(g)Kol:108(g)Sz:130(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tarhonya leves (01.) Paradicsomos káposzta főzelék Sült virsli (06.)</p> <p>E:2 448(Kj) 586(KCal) F: 25(g)Kol: 65(g)Sz: 58(g) Zsir: 23(g)Cuk: 9(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Húsleves (09,01,03.) Sertés apró vadas mártásban (07,09,01,10.) Makaróni (durum) (01,03.)</p> <p>E:2 818(Kj) 674(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)</p>	<p>Alföldi gulyásleves (09.) Meggyes nudli Fahéj szórás</p> <p>E:2 909(Kj) 696(KCal) F: 21(g)Kol: 87(g)Sz: 99(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Üzsonna</b></p> <p>Kenyér (01.) Margarin Szelet sajt</p> <p>E:1 284(Kj) 307(KCal) F: 65(g)Kol: 0(g)Sz:105(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Margarin Zala felvágott (06.) Zöld paprika</p> <p>E: 809(Kj) 193(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Sajtkrém (07.) Kigyó uborka</p> <p>E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 7(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Padlizsánkrem (10,07.)</p> <p>E: 957(Kj) 229(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Pizzás csiga (01.)</p> <p>E: 979(Kj) 234(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>