

Étlap (25.HÉT)

2026.06.15 - 2026.06.21.

Hétfő 2026.06.15	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
<p>Tízórai</p> <p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Kenőmájás Zöld paprika</p> <p>E:1 116(Kj) 267(KCal) F: 9(g)Kol: 34(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej (07.) Briós (01,03.)</p> <p>E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Korpás zsemle (01.) Főtt virsli Ketchup</p> <p>E:1 362(Kj) 326(KCal) F: 13(g)Kol: 50(g)Sz: 24(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Csirkemell sonka (06.) Kigyó uborka</p> <p>E: 941(Kj) 225(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Zöldfűszeres túrókrém Lilahagyma</p> <p>E:1 364(Kj) 326(KCal) F: 13(g)Kol: 22(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Zöldborsó leves (01,09.) Csirkepaprikás (07.) Szarvacska tézstakóret (01,03.)</p> <p>E:1 657(Kj) 396(KCal) F: 18(g)Kol: 36(g)Sz: 60(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Paradicsom leves (01,09.) Rántott halrudak (01,03,04.) Burgonyapüré (07.) Saláta</p> <p>E:2 570(Kj) 615(KCal) F: 31(g)Kol: 52(g)Sz: 76(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Rozmaringos szárnys raguleves Lekváros fánk</p> <p>E:1 311(Kj) 314(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Húsleves (09,01,03.) Bolognai makaróni (durum) (01,03.) Reszelt sajt (07.)</p> <p>E:2 942(Kj) 704(KCal) F: 34(g)Kol:108(g)Sz: 94(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Görög gyümölcs leves (07,01.) Grill csirkecomb Párolt rizsköret Vajas karotta kukoricával</p> <p>E:2 230(Kj) 533(KCal) F: 25(g)Kol: 11(g)Sz:185(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>Kenyér (01.) Margarin Sárgabarack lekvár</p> <p>E: 829(Kj) 198(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Margarin Uborkás felvágott (06.)</p> <p>E:1 492(Kj) 357(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Margarin Szelet sajt Paradicsom</p> <p>E:1 352(Kj) 323(KCal) F: 66(g)Kol: 0(g)Sz:108(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Vaniliás croissant (01,07,03.)</p> <p>E: 249(Kj) 60(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kifli (01,07.) Kocka sajt (07.)</p> <p>E: 923(Kj) 221(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>