

Étlap (42.HÉT)

2026.10.12 - 2026.10.18.

<i>Hétfő</i> 2026.10.12	<i>Kedd</i> 2026.10.13.	<i>Szerda</i> 2026.10.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.15.	<i>Péntek</i> 2026.10.16.
Tízórai Tej (07.) Csokis gabonagolyó (01.) E:1 616(Kj) 386(KCal) F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 228(mg)	Gyümölcs tea Zsemle (01.) Jérce saláta gazdagon (07,10.) E:1 721(Kj) 412(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 55(g) Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 84(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Kaiser májas Kígyó uborka E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 10(g)Kol: 92(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)	Karamell (07.) Foszlós kalács (01,03.) E:1 708(Kj) 409(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 75(g) Zsir: 5(g)Cuk: 20(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 238(mg)	Gyümölcs tea Grehem kenyér (01.) Padlizsánkrém (07.) E:1 174(Kj) 281(KCal) F: 10(g)Kol: 1(g)Sz: 54(g) Zsir: 4(g)Cuk: 4(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)
Ebéd Rozmaringos zöldség leves (09,01,03.) Copfocska tészta k. (01,03.) Sertéspörkölt Vegyes vágott savanyúság E:3 129(Kj) 748(KCal) F: 28(g)Kol: 87(g)Sz: 97(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 104(mg)	Szárnyas raguleves (01,03.) Tejberizs (07.) Kakaó szórat E:2 346(Kj) 561(KCal) F: 20(g)Kol: 55(g)Sz: 93(g) Zsir: 11(g)Cuk: 30(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 364(mg)	Karamellás körte leves (01,07.) Rántott csirkemell (01,03.) Párolt rizs Majonézes káposzta saláta E:3 887(Kj) 930(KCal) F: 37(g)Kol:115(g)Sz:147(g) Zsir: 27(g)Cuk: 17(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 117(mg)	Húsgaluska leves (03,01,09.) Lencse főzelék (01,10,07.) Vagdalt (01.) Lekváros linzer (01,03.) E:5 952(Kj) 1 424(KCal) F: 62(g)Kol:154(g)Sz:183(g) Zsir: 45(g)Cuk: 14(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 194(mg)	Alföldi gulyásleves (09,01,03.) Sajtos-tejfölös spagetti (01,03,07.) E:3 393(Kj) 812(KCal) F: 33(g)Kol:123(g)Sz: 81(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 448(mg)
Uzsonna Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Margarin (07.) Csemege szalámi Zöldpaprika E:1 853(Kj) 443(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 6(mg)	Kenyér (01.) Margarin (07.) Zala felvágott Paradicsom E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 6(mg)	Sajtos pogácsa (01,07,03.) E: 989(Kj) 237(KCal) F: 7(g)Kol: 43(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Margarin (07.) Csirkemell sonka Retek E:1 421(Kj) 340(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 153(mg)	Túrós bukta (01,03,07.) E:1 323(Kj) 317(KCal) F: 12(g)Kol: 46(g)Sz: 54(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(mg)