

Étlap (11.HÉT)

2026.03.09 - 2026.03.15.

Hétfő 2026.03.09	Kedd 2026.03.10.	Szerda 2026.03.11.	Csütörtök 2026.03.12.	Péntek 2026.03.13.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01,) Margarin Mátrai diák csemege (06,) Zöld paprika E:1 365(Kj) 326(KCal) F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07,) Molnárka E:1 303(Kj) 312(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 48(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01,) Vírslí (06,) Ketchup E:1 538(Kj) 368(KCal) F: 14(g)Kol: 43(g)Sz: 7(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Karamell (07,) Vajas kalács (01,03,) E: 950(Kj) 227(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01,) Citromos szardíniakrém E:2 054(Kj) 491(KCal) F: 27(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Sárgaborsó leves (01,) Csikós tokány (07,) Copfocska tésztaköret (01,03,)	Tarhonya leves (01,) Paradicsomos káposzta főzelék Sült vírslí (06,) Áfonyás müzliszelet (01,)	Húsleves (09,01,03,) Pince pörkölt burgonyával Céklasaláta	Rozmaringos szárnys raguleves Meggyes nudli Fahéj szórás	Vaníliás almaleves Rántott sajt (07,01,03,) Párolt rizsköret Tartár mártás (07,10,)
E:2 115(Kj) 506(KCal) F: 20(g)Kol: 75(g)Sz: 77(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 581(Kj) 618(KCal) F: 26(g)Kol: 65(g)Sz: 68(g) Zsir: 25(g)Cuk: 9(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 675(Kj) 640(KCal) F: 25(g)Kol: 50(g)Sz: 94(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 360(Kj) 565(KCal) F: 15(g)Kol: 53(g)Sz: 88(g) Zsir: 9(g)Cuk: 17(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3 658(Kj) 875(KCal) F: 36(g)Kol:143(g)Sz:195(g) Zsir: 34(g)Cuk: 13(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Kenyér (01,) Margarin Sárgabarack lekvár	Kenyér (01,) Sült zsír Újhagyma	Túrós táská (01,03,07,)	Zsemle (01,) Margarin Szerencse szelet Kigyó uborka	Kifli (01,07,) Gyümölcsös joghurt (07,)
E: 938(Kj) 224(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 539(Kj) 368(KCal) F: 13(g)Kol: 17(g)Sz: 37(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 050(Kj) 251(KCal) F: 9(g)Kol: 50(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 751(Kj) 180(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 181(Kj) 283(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)