

<i>Hétfő</i> 2026.06.15	<i>Kedd</i> 2026.06.16.	<i>Szerda</i> 2026.06.17.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.18.	<i>Péntek</i> 2026.06.19.
Tízórai				
Ebéd Lencseleves (03,01,09,) Sajtmártás-cheddar (07,01,) Sült csirkecombfilé Párolt rizs E:3 500(Kj) 837(KCal) F: 40(g)Kol: 3(g)Sz: 98(g) Zsir: 30(g)Cuk: 4(g)Só:3,08(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 108(mg)	Daragaluska leves (03,01,09,) Halrudacska-sütőben (04,01,) Petrezselymes burgonya Céklasaláta E:3 009(Kj) 720(KCal) F: 28(g)Kol: 36(g)Sz: 83(g) Zsir: 28(g)Cuk: 10(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 68(mg)	Tavaszi zöldségleves (01,03,) Mustáros sertésapró (10,01,) Párolt bulgur (01,) Alma E:2 980(Kj) 713(KCal) F: 34(g)Kol: 49(g)Sz: 85(g) Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)	Tejfölös karfiolleves (01,07,03,) Vagdalt pogácsa-sütőben (01,03,) Zöldborsófőzelék (01,) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01,) Banán E:3 503(Kj) 838(KCal) F: 37(g)Kol: 90(g)Sz:120(g) Zsir: 26(g)Cuk: 18(g)Só:3,51(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 106(mg)	Eperkrémleves (01,07,) Kukoricapehely Bolognai spagetti (01,) Reszelt sajt (07,) E:3 243(Kj) 776(KCal) F: 40(g)Kol: 82(g)Sz:123(g) Zsir: 22(g)Cuk: 41(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 343(mg)
Uzsonna				