

2026.09.07 - 2026.09.13.

<i>Hétfő</i> 2026.09.07	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
Tízórai Tej (növényi) Méz Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) E:1 515(Kj) 363(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 365(mg)	Citromos gyümölcsstea Vegán sajt szelet (1 db) Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóuborka E: 969(Kj) 232(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)	Citromos gyümölcsstea Főtt pulyka ruda cska Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Ketchup E:1 632(Kj) 390(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 21(g)Cuk: 13(g)Só:3,48(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Tej (növényi) Gab.pehely-kakaós golyó (mentes) E:1 048(Kj) 251(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 2(g)Cuk: 15(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	Tej (növényi) Vaj-vegán Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom E:1 489(Kj) 356(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 244(mg)
Ebéd Gyümölcsleves-tejmentes (01.) Halrudacska-sütőben (04,01.) Tavaszi rizs Céklasaláta E:2 244(Kj) 537(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 92(g) Zsir: 25(g)Cuk: 26(g)Só:2,91(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 19(mg)	Karfiolkrémleves-tejmentes (01.) Pir.leveskocka-tej,tojásmentes (01.) Paradicsommártás (01.) Húsgombóc (bulgur-sertés)-toj.mentes (01.) Főtt burgonya E:2 499(Kj) 598(KCal) F: 24(g)Kol: 27(g)Sz: 86(g) Zsir: 28(g)Cuk: 14(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 34(mg)	Lebbencsleves-tojásmentes Vadas csirke tokány-tejmentes (09,01,10.) Gnocchi (01.) Körte E:2 683(Kj) 642(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz:106(g) Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 41(mg)	Tavaszi zöldségleves-tojásmentes Sertéspörkölt (feltét) Lencse főzelék-tejmentes (01,10.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) E:2 383(Kj) 570(KCal) F: 35(g)Kol: 43(g)Sz: 67(g) Zsir: 25(g)Cuk: 6(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 61(mg)	Tárkonyos csirke raguleves-tej,tojásmentes (09.) Grízestészta lekvárral-toj.mentes (01,12.) Szőlő E:2 809(Kj) 672(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz:119(g) Zsir: 13(g)Cuk: 23(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg)
Uzsonna Citromos gyümölcsstea Olasz felvágott (allerg.mentes,zsír szeg.) Margarin-Liga Zsemle (01.) Jégsaláta E:1 068(Kj) 255(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	Gyümölcs joghurt-Szójagurt (06.) Zsemle (01.) E:1 068(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 12(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 188(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-alma Sárgabarack dzsem (12.) Margarin-Liga Zsemle (01.) E:1 436(Kj) 344(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 4(g)Cuk: 39(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-multiv. Vegán vajkrém-natúr Zsemle (01.) Zöldpaprika E:1 302(Kj) 311(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 6(g)Cuk: 24(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg)	Párizsi (sertés)-allerg.mentes Margarin-Liga Zsemle (01.) Kápi paprika E:1 051(Kj) 252(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)