

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 1,5 %-os (07.) Méz Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) E:1 490(Kj) 357(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 63(g) Zsir: 7(g)Cuk: 26(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 361(mg)	Citromos gyümölcs tea Trapp.sajtszelet (1 db) (07.) Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóuborka E:1 072(Kj) 256(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 137(mg)	Citromos gyümölcs tea 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 1,5 %-os (07.) Gab.pohely-kakaós golyó (mentes) E:1 023(Kj) 245(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 40(g) Zsir: 3(g)Cuk: 18(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 236(mg)	Tej 1,5 %-os (07.) Vaj-vegán Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom E:1 464(Kj) 350(KCal) F: 13(g)Kol: 9(g)Sz: 45(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)
Ebéd Gyümölcsleves (01,07.) Halrudacska-sütőben (04,01.) Tavaszi rizs Céklasaláta E:2 458(Kj) 588(KCal) F: 22(g)Kol: 4(g)Sz: 99(g) Zsir: 15(g)Cuk: 31(g)Só:2,86(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 128(mg)	Karfiolkrémleves (01,07.) Pir.leveskocka-tej,tojásmentes (01.) Paradicsommártás (01.) Húsgombóc (bulgur-sertés)-toj.mentes (01.) Főtt burgonya E:2 541(Kj) 608(KCal) F: 25(g)Kol: 29(g)Sz: 87(g) Zsir: 20(g)Cuk: 16(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 69(mg)	Lebbencsleves-tojásmentes Vadas csirketokány (09,01,10,07.) Gnocchi (01.) Körte E:2 736(Kj) 654(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz:106(g) Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 56(mg)	Tavaszi zöldségleves-tojásmentes Sertéspörkölt (feltét) Lencsefőzelék (01,07,10.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) E:2 438(Kj) 583(KCal) F: 36(g)Kol: 43(g)Sz: 66(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 79(mg)	Tárkonyos csirkeraguleves-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 gyümölcs tea 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)	Gyümölcsjoghurt 150g (07.) Zsemle (01.) E:1 193(Kj) 286(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 21(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg)	Tej 2,8% szivószálás (07.) Sárgabarackdzsem (12.) Margarin-Liga Zsemle (01.) E:1 520(Kj) 364(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 242(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-multiv. Vajkrém (07.) Zsemle (01.) Zöldpaprika E:1 421(Kj) 340(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 25(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)	Párizsi (sertés)-allerg.mentes Margarin-Liga Zsemle (01.) Kávia 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)