

<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 gyümölcsstea 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 gyümölcsstea Főtt pulyka rudacska 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 2,8 %-os (07,) Gabonapehely-kakaós (01,06,) E:1 042(Kj) 249(KCal) F: 9(g)Kol: 16(g)Sz: 35(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 380(mg)	Tej 1,5 %-os (07,) Zöldfűszeres,tojásos sajtkrém (03,07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,) Paradicsom E:1 405(Kj) 336(KCal) F: 16(g)Kol: 9(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 335(mg)
Ebéd Gyümölcsleves (01,07,) Sajtos,panírozott tökehalfilé (sütőben) (01,04,07,09,) Tavaszi rizs Céklasaláta E:2 775(Kj) 664(KCal) F: 23(g)Kol: 4(g)Sz:109(g) Zsir: 19(g)Cuk: 32(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 128(mg)	Karfiolkrémleves (01,07,) Levesgyöngy (01,03,07,) Paradicsommártás (01,) Húsgombóc (bulgur-sertés) (03,01,) Főtt burgonya E:2 854(Kj) 683(KCal) F: 29(g)Kol: 79(g)Sz: 85(g) Zsir: 27(g)Cuk: 16(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 79(mg)	Lebbencsleves (01,03,) Vadas csirketokány (09,01,10,07,) Gnocchi (01,) Alma E:2 620(Kj) 627(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 99(g) Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 52(mg)	Daragaluska leves (03,01,09,) Sertéspörkölt (feltét) Lencsefőzelék (01,07,10,) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01,) E:2 620(Kj) 627(KCal) F: 36(g)Kol: 70(g)Sz: 70(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 81(mg)	Tárkonyos csirkeraguleves (09,01,03,07,) Grízestészta lekvárral (01,12,) Szőlő E:2 657(Kj) 636(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz:115(g) Zsir: 6(g)Cuk: 24(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 63(mg)
Uzsonna Citromos gyümölcsstea Olasz felvágott (allerg.mentes,zsirszeg. Margarin-Liga Teljes kiörl. zsemle (01,) Jégsaláta E:1 214(Kj) 290(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	Gyümölcsjoghurt 150g (07,) Kukoricapelyhes kifli (01,07,) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 5(g)Cuk: 22(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg)	Tej 2,8% szívoszálas (07,) Briós (01,03,07,) E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-multiv. Vajkrém (07,) Teljes kiörl. zsemle (01,) Zöldpaprika E:1 568(Kj) 375(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 13(g)Cuk: 25(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)	Párizsi (sertés)-allerg.mentes Margarin-Liga Zsemle (01,) Kápia 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)