

2026.09.28 - 2026.10.04.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.28	2026.09.29.	2026.09.30.	2026.10.01.	2026.10.02.
Tízórai				
Tej (növényi) Gab.pehely-kakaós golyó (mentes)	Tej (növényi) Kenőmájas-tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom	Citromos gyümölcsstea Vegán vajkrém-natúr Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóborka	Tej (növényi) Méz Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.)	Citromos gyümölcsstea Magvas szendvicskrém-tejment. Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kaliforniai paprika
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)	E:1 396(Kj) 334(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 244(mg)	E: 863(Kj) 206(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 5(mg)	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)	E:1 162(Kj) 278(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 1(mg)
Ebéd				
Tavaszi zöldségleves-tojásmentes Lecsős tokány (01.) Tarhonya köret-tojásmentes (01.) Banán	Mangós barackkrémleves-tejment. (01.) Kukoricapehely-Nestlé Sertéssült Hagymás (tört) burgonya Céklás párolt káposzta	Zöldborsóleves-tojásmentes (01.) Rántott csirkemell-tojásmentes (01.) Párolt rizs Párolt sárgarépa 1/2 adag	Krumplileves virslivel (01.) Csirkepörkölt (feltét) Tökfőzelék-tejmentes (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.)	Lencseleves-tojásmentes (09.) Lekváros bukta-tej,tojásmentes (01.) Alma
E:2 774(Kj) 664(KCal) F: 28(g)Kol: 41(g)Sz: 97(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg)	E:2 344(Kj) 561(KCal) F: 23(g)Kol: 42(g)Sz: 84(g) Zsir: 29(g)Cuk: 34(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 64(mg)	E:2 951(Kj) 706(KCal) F: 30(g)Kol: 0(g)Sz: 92(g) Zsir: 25(g)Cuk: 11(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 72(mg)	E:2 411(Kj) 577(KCal) F: 27(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 48(g)Cuk: 5(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 22(mg)	E:2 530(Kj) 605(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:112(g) Zsir: 11(g)Cuk: 33(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)
Uzsonna				
100% gyüm.lé 0,2l-multiv. Zala felvágott (aller.mentes) Margarin-Liga Zsemle (01.) Kígyóborka	Citromos gyümölcsstea Vegán sajtszelet (1 db) Vegán vajkrém-natúr Zsemle (01.) Zöldpaprika	Csokis zabital 200ml (01.) Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.)	Csemege szalámi Margarin-Liga Zsemle (01.) Jégsaláta	Gyümölcsjoghurt-Szójagurt (06.) Zsemle (01.)
E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 10(g)Cuk: 24(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	E:1 089(Kj) 261(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 3(mg)	E:1 269(Kj) 304(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 364(mg)	E:1 303(Kj) 312(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	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)