

2026.10.05 - 2026.10.11.

<i>Hétfő</i> 2026.10.05	<i>Kedd</i> 2026.10.06.	<i>Szerda</i> 2026.10.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.08.	<i>Péntek</i> 2026.10.09.
Tízórai Tej 1,5 %-os (07.) Sonkás szelet Margarin-Liga Zsemle (01.) Kígyóborka E:1 247(Kj) 298(KCal) F: 14(g)Kol: 9(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	Kakaó (07.) Vaj (07.) Burgonyás kenyér (01.) E:1 729(Kj) 414(KCal) F: 14(g)Kol: 12(g)Sz: 58(g) Zsir: 17(g)Cuk: 21(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 419(mg)	Citromos gyümölcsstea Trapp.sajtszelet (1 db) (07.) Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) Paradicsom E:1 223(Kj) 293(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 258(mg)	Tej 1,5 %-os (07.) Gab.pehely-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.) Vajkrém- magyaros (07,09.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kápia paprika E:1 205(Kj) 288(KCal) F: 14(g)Kol: 9(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 236(mg)
Ebéd Paradicsomleves rizs betéttel (01,09.) Kukoricás csirkeragu (01,07.) Kurkumás párolt rizs Alma E:2 534(Kj) 606(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 97(g) Zsir: 19(g)Cuk: 18(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 36(mg)	Fokhagyma krémleves (01,07.) Reszelt vegán sajt Harcsapaprikás (04,07,01.) Tészta köret-tojásmentes E:2 337(Kj) 559(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 45(mg)	Tavaszi zöldségleves-tojásmentes Rakott burgonya-tej,toj.mentes Céklasaláta Szilva E:2 320(Kj) 555(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 45(g)Cuk: 11(g)Só:5,57(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 85(mg)	Csontleves tojásment.tésztával (09.) Pulyka sült Felesborsó-főzelék (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) E:2 535(Kj) 606(KCal) F: 42(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)	Szarvasgulyás-tej,toj.mentes (09.) Krumplis tészta-tojásmentes (01.) Csemegeuborka (10.) Túró Rudi 30g (07,06.) E:2 539(Kj) 607(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 84(g) Zsir: 21(g)Cuk: 16(g)Só:2,43(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 38(mg)
Uzsonna 100% gyüm.lé 0,2l-alma-ószi Kockasajt (07.) Zsemle (01.) Kaliforniai paprika E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 6(g)Cuk: 13(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 175(mg)	Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírscg. Margarin-Liga Zsemle (01.) Zöldpaprika E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	Tej 2,8% szívoszálas (07.) Méz Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) E:1 590(Kj) 381(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 10(g)Cuk: 17(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 365(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-alma Körözött-házi (07.) Zsemle (01.) Kígyóborka E:1 211(Kj) 290(KCal) F: 9(g)Kol: 4(g)Sz: 56(g) Zsir: 3(g)Cuk: 22(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-alma Csemege szalámi Margarin-Liga Zsemle (01.) Kígyóborka E:1 695(Kj) 406(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 21(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 7(mg)