

<i>Hétfő</i> 2026.09.21	<i>Kedd</i> 2026.09.22.	<i>Szerda</i> 2026.09.23.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.24.	<i>Péntek</i> 2026.09.25.
Tízórai Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Margarin (07.) Párizsi felvágott (06.) Zöldpaprika E:1 091(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)	Tej (07.) Kakaós kalács (01,03.) E:1 710(Kj) 409(KCal) F: 15(g)Kol: 35(g)Sz: 58(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 303(mg)	Gyümölcs tea Kenyer (01.) Medvehagymás körözött (07.) Retek E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 13(g)Kol: 22(g)Sz: 40(g) Zsir: 5(g)Cuk: 4(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 67(mg)	Karamell (07.) Korpás kifli (01.) E:1 227(Kj) 294(KCal) F: 16(g)Kol: 24(g)Sz: 74(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 257(mg)	Gyümölcs tea Grehem kenyér (01.) Halpástétom (04,03,07,10.) E:1 669(Kj) 399(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 5(g)Cuk: 4(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)
Ebéd Zöldséges kariol leves (01,03.) Hawai csirkeragu (01,03.) Párolt rizs E:3 253(Kj) 778(KCal) F: 32(g)Kol:108(g)Sz:114(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 122(mg)	Lebbencs leves (01,03,09.) Finom főzelék (07,01.) Zabpelyhes húspogácsa (01,03.) E:2 999(Kj) 718(KCal) F: 41(g)Kol:106(g)Sz:104(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg)	Zöldség leves (09,01,03.) Rántott karaj (01,03,11.) Burgonya köret Saláta E:3 232(Kj) 773(KCal) F: 32(g)Kol:166(g)Sz:108(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 257(mg)	Babgulyás (01.) Meggyes nudli (01,03.) Szórát E:3 159(Kj) 756(KCal) F: 23(g)Kol: 18(g)Sz:123(g) Zsir: 17(g)Cuk: 30(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 63(mg)	Polenta galuskaleves (01,03,09.) Bácskai rizseshús Vegyes vágott savanyúság E:1 976(Kj) 473(KCal) F: 15(g)Kol: 31(g)Sz: 81(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 110(mg)
Uzsonna Rozsos zsemle Edámi szelet sajt (07.) E: 906(Kj) 217(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,16(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 200(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Margarin (07.) Szerencse szelet Paradicsom E:1 937(Kj) 463(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)	Sonkás croissant (01,07.) E:1 037(Kj) 248(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Sült húsos sertésszír Lila hagyma E:1 320(Kj) 316(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 44(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	Puding (07.) E:1 385(Kj) 331(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)