

<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 Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Magyaros vajkrém (07.) Zöldpaprika E:1 095(Kj) 262(KCal) F: 8(g)Kol: 28(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg)	 Tej (07.) Kakaós kalács (01,03.) E:1 533(Kj) 367(KCal) F: 14(g)Kol: 35(g)Sz: 50(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 300(mg)	 Gyümölcs tea Kenyer (01.) Sajtkrém (07.) Kígyó uborka E: 982(Kj) 235(KCal) F: 24(g)Kol: 13(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 4(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 58(mg)	 Tejeskávé (07.) Kifli (01.) E:1 374(Kj) 329(KCal) F: 13(g)Kol: 35(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 285(mg)	 Gyümölcs tea Grehem kenyér (01.) Májipástétom házi (07,03.) Lila hagyma E:3 258(Kj) 779(KCal) F: 43(g)Kol:294(g)Sz: 58(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 78(mg)
Ebéd Tejfölös-zöldséges karfiol leves (01,03,07.) Tarhonyáshús (01.) Céklasaláta E:4 057(Kj) 971(KCal) F: 38(g)Kol:109(g)Sz:111(g) Zsir: 38(g)Cuk: 4(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 174(mg)	 Húsleves (09.) Székelykáposzta (07,01.) Kenyer (01.) Túró rudi (07.) E:2 301(Kj) 550(KCal) F: 20(g)Kol: 56(g)Sz: 54(g) Zsir: 37(g)Cuk: 9(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 216(mg)	 Paradicsom leves (01,03,09.) Mézes mustáros csirkecomb (10.) Párolt rizs E:2 444(Kj) 585(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz:100(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 40(mg)	 Palóc gulyásleves (07,01.) Piskóta kocka (01,03,07.) Csoki sodó (07,03,01.) E:2 161(Kj) 517(KCal) F: 14(g)Kol:123(g)Sz: 55(g) Zsir: 25(g)Cuk: 17(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 182(mg)	 Magyaros burgonya leves (01,07.) Tarkabab főzelék (07,01.) Röszti (01,03.) Gyümölcs E:3 348(Kj) 801(KCal) F: 21(g)Kol: 40(g)Sz:122(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 178(mg)
Uzsonna Teljes kiörlésű zsemle (01.) Margarin (07.) Lapka sajt (07.) E:1 015(Kj) 243(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 140(mg)	 Kenyer (01.) Margarin (07.) Gépsonka Sárgarépa hasáb E:1 212(Kj) 290(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)	 Sonkás pizzakorong (01,07,03.) E:1 342(Kj) 321(KCal) F: 13(g)Kol: 40(g)Sz: 44(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 120(mg)	 Teljes kiörlésű kenyér (01.) Margarin (07.) Csemege szalámi Paprika E:1 843(Kj) 441(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	 Vaniliás krémtúró (07.) E: 767(Kj) 184(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)