

<i>Hétfő</i> 2026.03.30	<i>Kedd</i> 2026.03.31.	<i>Szerda</i> 2026.04.01.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.02.	<i>Péntek</i> 2026.04.03.
<p>Tízórai</p> <p>Tej (07.) Lekváros táska (03,01,07.)</p> <p>E:1 496(Kj) 358(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 230(mg)</p>	<p>Almás fahéjas tea Párizsi felvágott Vénusz margarin 55% zsir Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Paradicsom</p> <p>E:1 407(Kj) 337(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 105(mg)</p>	<p>Karamellás tej (07.) Pogácsa sajtos (01,03,07.)</p> <p>E:1 524(Kj) 365(KCal) F: 11(g)Kol:230(g)Sz: 43(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 230(mg)</p>	<p>100 %-os almalé Sajtkrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Paradicsom</p> <p>E:1 420(Kj) 340(KCal) F: 10(g)Kol: 32(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)</p>	
<p>Ebéd</p> <p>Pöréahagymakrémleves (09,07,01.) Pírtott zsemlekočka (01,09.) Zöldséges bolognai spagetti tészta (03,01,07,09.) Alma</p> <p>E:2 939(Kj) 703(KCal) F: 21(g)Kol: 57(g)Sz: 79(g) Zsir: 30(g)Cuk: 4(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 319(mg)</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves (09,01.) Finomfőzelék (01,07.) Csirke gyros (09.) Bácskai kenyér (01,06.)</p> <p>E:2 074(Kj) 496(KCal) F: 16(g)Kol: 8(g)Sz: 47(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 69(mg)</p>	<p>Karfiol leves (07,01,09.) Erdélyi sertéstokány (07,01,09.) Bulgur (01.) nyuszi csoki</p> <p>E:2 646(Kj) 633(KCal) F: 22(g)Kol: 35(g)Sz: 81(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 70(mg)</p>	<p>Őszibarack leves (07,01.) Paprikásburgonya virslivel (09.) Csemege uborka</p> <p>E:2 419(Kj) 579(KCal) F: 17(g)Kol: 39(g)Sz: 78(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 72(mg)</p>	
<p>Uzsonna</p> <p>Metélőhagymás vajkrém (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01,07.) Retek</p> <p>E:1 425(Kj) 341(KCal) F: 6(g)Kol: 5(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)</p>	<p>Körözött (07.) Kornspitz (01.) Zöldpaprika</p> <p>E: 945(Kj) 226(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 29(mg)</p>	<p>Kenőmájás, Teljes kiőrlésű stangli (01,07.) Kigyó uborka</p> <p>E:1 002(Kj) 240(KCal) F: 9(g)Kol: 67(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)</p>	<p>túrista szalámi Vénusz margarin 55% zsir Zsemle (01.) Retek</p> <p>E:1 624(Kj) 388(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 508(mg)</p>	