

2026.05.04 - 2026.05.10.

<b>Hétfő</b> 2026.05.04	<b>Kedd</b> 2026.05.05.	<b>Szerda</b> 2026.05.06.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.07.	<b>Péntek</b> 2026.05.08.
<b>Tízórai</b> Tej (07.) Gyümölcsös müzli Kifli (01,06,07.)  E:1 865(Kj) 446(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 442(mg)	<b>Erdei gyümölcs tea</b> Lőncs szalámi Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Paradicsom  E:1 288(Kj) 308(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 99(mg)	<b>Tejeskávé pót kávé cikoriából (07.)</b> kakaós csiga (01,03,07.)  E:1 742(Kj) 417(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 230(mg)	<b>Tej (07.)</b> Mákos búrkifli (01,07,03.)  E:1 677(Kj) 401(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 430(mg)	<b>Csipkebogyó tea</b> Metélőhagymás vajkrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Paradicsom  E:1 582(Kj) 378(KCal) F: 6(g)Kol: 5(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 101(mg)
<b>Ebéd</b> Lebbencsleves (09,01,03.) Sárgaborsó főzelék (09,01.) Főtt tojás (03.) Bácskai kenyér (01,06.) Alma  E:2 382(Kj) 570(KCal) F: 24(g)Kol:210(g)Sz: 80(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 265(mg)	<b>Karalábéleves (09,01,07.)</b> Vadas sertéstokány spagetti (09,03,01,07,10.)  E:2 395(Kj) 573(KCal) F: 18(g)Kol: 49(g)Sz: 60(g) Zsir: 26(g)Cuk: 7(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 77(mg)	<b>Almaleves citromos (01,07.)</b> Grill csirkemell (09,01.) Bulgur(01.) Párolt zöldség  E:1 766(Kj) 422(KCal) F: 32(g)Kol: 34(g)Sz: 65(g) Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	<b>Paradicsom leves (03,01.)</b> Rakott kelkáposzta (01,07,09.) Körte  E:2 617(Kj) 626(KCal) F: 25(g)Kol: 17(g)Sz: 87(g) Zsir: 18(g)Cuk: 13(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 184(mg)	<b>Palóc leves (09,01,07.)</b> Túrós derelye (01,07.) Édes tejföl (07.)  E:3 530(Kj) 845(KCal) F: 31(g)Kol: 18(g)Sz:123(g) Zsir: 23(g)Cuk: 48(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)
<b>Üzsonna</b> Zöldfűszeres vajkrém (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01,07.) Retek  E: 831(Kj) 199(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	<b>Édes túró (07.)</b> Molnárika (01,03,06,07.)  E:1 129(Kj) 270(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 194(mg)	<b>Zala felvágott</b> Teljes kiőrlésű stangli (01,07.) Pritamin paprika  E: 964(Kj) 231(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>turista szalámi</b> Vénusz margarin 55% zsír Korpás zsemle (01,06.) Retek  E:1 634(Kj) 391(KCal) F: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 31(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)	<b>Trappista sajt szelet (07.)</b> Vénusz margarin 55% zsír Zöldpaprika Kornspitz (01.)  E:1 589(Kj) 380(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 31(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 199(mg)