

2026.04.13 - 2026.04.19.

<i>Hétfő</i> 2026.04.13	<i>Kedd</i> 2026.04.14.	<i>Szerda</i> 2026.04.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.16.	<i>Péntek</i> 2026.04.17.
<p>Tízórai</p> <p>Tej (07.) Teljes kiőrlésű gabonagolyó (01,06.) Kifli (01,06,07.)</p> <p>E:1 843(Kj) 441(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 442(mg)</p>	<p>Erdei gyümölcs tea Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Paradicsom</p> <p>E:1 235(Kj) 296(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 99(mg)</p>	<p>Karamellás tej (07.) Sajtos rúd (01,07.)</p> <p>E:1 595(Kj) 382(KCal) F: 11(g)Kol:230(g)Sz: 39(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 653(mg)</p>	<p>Tej (07.) kakaós csiga (01,03,07.)</p> <p>E:1 593(Kj) 381(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 230(mg)</p>	<p>Almás fahéjas tea Paprikás szalámi Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Paradicsom</p> <p>E:1 845(Kj) 441(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 26(g)Cuk: 9(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 99(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Karfiol leves (07,01,09.) Spenót főtt burgonya (07,01.) Tojáslepeny sajttal (07,03.) Bácskai kenyér (01,06.) Müzlizsírlet (06,01.)</p> <p>E:3 661(Kj) 876(KCal) F: 27(g)Kol:275(g)Sz: 82(g) Zsir: 44(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 646(mg)</p>	<p>Zöldbaleves magyaros Budapestragu (09.) Tészta köret csavart ghermelyi (01,03.) Alma</p> <p>E:2 447(Kj) 585(KCal) F: 28(g)Kol: 62(g)Sz: 73(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 100(mg)</p>	<p>Zellerkrémleves (07,09,01.) Pirított zsemlekocka (01,09.) Sajtos tejfölös csirkecombfilé (07,09.) Rizs (09.) Őszibarack befőtt</p> <p>E:3 017(Kj) 722(KCal) F: 21(g)Kol: 33(g)Sz: 72(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 85(mg)</p>	<p>Tojásleves (03,01,09.) Tölkőzelék (07,01.) Marhapörkölt (09.) Körte Bácskai kenyér (01,06.)</p> <p>E:2 779(Kj) 665(KCal) F: 17(g)Kol:100(g)Sz: 58(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 110(mg)</p>	<p>Húsleves csirke (09.) Gyümölcszós pirított dara (01,07.) Cérumetelt (03,01.)</p> <p>E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 12(g)Kol: 14(g)Sz: 73(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 82(mg)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>Zöldfűszeres vajkrém (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01,07.) Pritamin paprika</p> <p>E: 884(Kj) 212(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Trappista sajt szelet (07.) Vénusz margarin 55% zsír Kornspitz (01.) Kigyó uborka</p> <p>E:1 583(Kj) 379(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 30(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 200(mg)</p>	<p>Joghurt gyümölcsös lotti 125 g (07.) Teljes kiőrlésű stangli (01,07.)</p> <p>E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 156(mg)</p>	<p>Pulyka sonka Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű zsemle (01,07.) Retek</p> <p>E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 10(g)Kol: 1(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 12(mg)</p>	<p>Lilahagymás túrókrém (07.) Molnárka (01,03,06,07.) Zöldpaprika</p> <p>E:1 105(Kj) 264(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 174(mg)</p>