

2026.05.18 - 2026.05.24.

<i>Hétfő</i> 2026.05.18	<i>Kedd</i> 2026.05.19.	<i>Szerda</i> 2026.05.20.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.21.	<i>Péntek</i> 2026.05.22.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Csipkebogyó tea Metélőhagymás vajkrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Paradicsom</p> <p>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)</p>	<p>Tej (07.) Kakaós kifli (01,03,07.)</p> <p>E:1 836(Kj) 439(KCal) F: 8(g)Kol: 65(g)Sz: 68(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 230(mg)</p>	<p>Almás fahéjas tea Sajtkrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Paradicsom</p> <p>E:1 126(Kj) 269(KCal) F: 10(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)</p>	<p>100% -os narancslé Virsli baromfi,ketchup Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</p> <p>E:1 272(Kj) 304(KCal) F: 11(g)Kol: 29(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 18(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 84(mg)</p>	<p>Kakaó (07.) Pogácsa sajtos (01,03,07.)</p> <p>E:1 541(Kj) 369(KCal) F: 11(g)Kol:230(g)Sz: 44(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 232(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Eperkrémleves (01,07.) Rántott sajt (01,03.) Rizs (09.) Tartármártás (10,03,07.)</p> <p>E:2 868(Kj) 686(KCal) F: 17(g)Kol: 1(g)Sz: 78(g) Zsir: 32(g)Cuk: 15(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 81(mg)</p>	<p>Burgonya leves tejfölös tárkonyos (07,01,09.) Bakonyi harcsragu (04,01,10,09,07.) Galuska (01,03.) Banán</p> <p>E:2 747(Kj) 657(KCal) F: 18(g)Kol: 1(g)Sz: 99(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 214(mg)</p>	<p>Karfiol leves (07,01,09.) Olaszos csirkecomb (07.) Törtburgonya Őszibarack befőtt</p> <p>E:2 837(Kj) 679(KCal) F: 24(g)Kol: 28(g)Sz: 82(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 152(mg)</p>	<p>Csont leves (09.) Cérumetélt (03,01.) Tökfőzelék (07,01.) Sertéspörkölt (09.) Alma Bácskai kenyér (01,06.)</p> <p>E:1 989(Kj) 476(KCal) F: 16(g)Kol: 25(g)Sz: 51(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 115(mg)</p>	<p>Tejszínes tárkonyos csirkeragúleves (09,01,07.) Káposztás tészta (01,03.)</p> <p>E:2 173(Kj) 520(KCal) F: 21(g)Kol: 15(g)Sz: 73(g) Zsir: 15(g)Cuk: 15(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 161(mg)</p>
<p><b>Üzsonna</b></p> <p>Lilahagymás túrókrém (07.) Kornspitz (01.) Pritamin paprika</p> <p>E:1 006(Kj) 241(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)</p>	<p>Löncs szalámi Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű zsemle (01,07.) Kígyó uborka</p> <p>E:1 122(Kj) 268(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>Joghurt gyümölcsös lotti 125 g (07.) Kifli (01,06,07.)</p> <p>E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 368(mg)</p>	<p>Édes túró (07.) Molnárka (01,03,06,07.)</p> <p>E:1 030(Kj) 246(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg)</p>	<p>Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle (01,07.) Zöldpaprika</p> <p>E:1 068(Kj) 255(KCal) F: 10(g)Kol: 67(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)</p>