

2026.06.01 - 2026.06.07.

<i>Hétfő</i> 2026.06.01	<i>Kedd</i> 2026.06.02.	<i>Szerda</i> 2026.06.03.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.04.	<i>Péntek</i> 2026.06.05.
<p><b>Tízórai</b></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>Erdei gyümölcs tea Párizsi felvágott Vénusz margarin 55% zsír 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>Kakaó (07,) Kalács (01,03,06,07,) Vénusz margarin 55% zsír</p> <p>E:1 586(Kj) 379(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 276(mg)</p>	<p>100 %-os almalé Pogácsa sajtos (01,03,07,)</p> <p>E:1 319(Kj) 316(KCal) F: 4(g)Kol:230(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej (07,) Gyümölcsös müzli (01,) Kifli (01,06,07,)</p> <p>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)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Burgonya leves (01,) Zöldborsófőzelék (01,07,) Főtt tojás (03,) Zab -Szelet (01,03,05,06,07,08,) Bácskai kenyér (01,06,)</p> <p>E:2 641(Kj) 632(KCal) F: 24(g)Kol:210(g)Sz: 65(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 331(mg)</p>	<p>Francia hagymaleves (09,07,01,) Bolognai spagetti (01,09,03,07,) Nektarin Levesgyöngy(01,03,07,)</p> <p>E:3 152(Kj) 754(KCal) F: 27(g)Kol: 83(g)Sz: 81(g) Zsir: 31(g)Cuk: 5(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 266(mg)</p>	<p>Zöldségleves (09,) Lencsefőzelék (10,01,07,) Csirke gyros (09,) Bácskai kenyér (01,06,)</p> <p>E:2 221(Kj) 531(KCal) F: 23(g)Kol: 8(g)Sz: 56(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 116(mg)</p>	<p>Gulyásleves (09,01,03,) Bácskai kenyér (01,06,) Tejbedara kakaós cukorral (07,01,)</p> <p>E:2 279(Kj) 545(KCal) F: 22(g)Kol: 19(g)Sz: 90(g) Zsir: 16(g)Cuk: 24(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 344(mg)</p>	<p>Brokkolileves (01,07,09,) Tejfölös pulykatokány (01,07,) Bulgur (01,) Őszibarack</p> <p>E:2 445(Kj) 585(KCal) F: 25(g)Kol: 23(g)Sz: 66(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 103(mg)</p>
<p><b>Üzsonna</b></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>Körözött (07,) Kornspitz (01,) Kigyó uborka</p> <p>E: 939(Kj) 225(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>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>Pizzatekeres (01,)</p> <p>E: 928(Kj) 222(KCal) F: 4(g)Kol:230(g)Sz: 14(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(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>