

2026.06.15 - 2026.06.21.

<i>Hétfő</i> 2026.06.15	<i>Kedd</i> 2026.06.16.	<i>Szerda</i> 2026.06.17.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.18.	<i>Péntek</i> 2026.06.19.
<p><b>Tízórai</b></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>Tejeskávé pót kávé cikoriából (07,) Mákos búrkifli (01,07,03,)</p> <p>E:1 826(Kj) 437(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 21(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 430(mg)</p>	<p>100 %-os almálé Virslis baromfi mustár (10,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,)</p> <p>E:1 720(Kj) 412(KCal) F: 13(g)Kol: 43(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 101(mg)</p>	<p>Tej (07,) Trappista sajt szelet (07,) Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Paradicsom</p> <p>E:2 053(Kj) 491(KCal) F: 19(g)Kol: 32(g)Sz: 39(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 524(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Paradicsom leves (01,03,) Hal rúd panírozott (01,03,04,07,) Rizs (09,) Tartármártás (07,10,03,) Sárgabarack</p> <p>E:3 052(Kj) 730(KCal) F: 20(g)Kol: 3(g)Sz:103(g) Zsir: 24(g)Cuk: 18(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 61(mg)</p>	<p>Burgonya leves (01,) Finomfőzelék (07,01,) Sült csirkecombfilé Bácskai kenyér (01,06,)</p> <p>E:1 950(Kj) 467(KCal) F: 18(g)Kol: 10(g)Sz: 51(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 84(mg)</p>	<p>Gombakémleves (07,01,09,) Pirított zsemlekočka (01,09,) Grill csirkemell (01,09,) Bulgur (01,) Párolt zöldség</p> <p>E:2 707(Kj) 648(KCal) F: 39(g)Kol: 34(g)Sz: 70(g) Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 102(mg)</p>	<p>Lebbensleves (09,01,03,) Tökfőzelék (01,07,) Marhapörkölt (09,) Bácskai kenyér (01,06,) Nektarin</p> <p>E:2 782(Kj) 665(KCal) F: 17(g)Kol: 26(g)Sz: 66(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 107(mg)</p>	<p>Húsleves csirke (09,) Gyümölcszós pirított dara (07,01,)</p> <p>E:1 298(Kj) 311(KCal) F: 11(g)Kol: 10(g)Sz: 65(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 80(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>Löncs szalámi Vénusz margarin 55% zsír Korpás baguette (01,06,) Kigyó uborka</p> <p>E:1 543(Kj) 369(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(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>Lilahagymás túrókrém (07,) Korpás baguette (01,06,) Zöldpaprika</p> <p>E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 38(mg)</p>	<p>Paprikás szalámi Vénusz margarin 55% zsír Teljes kiőrlésű zsemle (01,07,) Kigyó uborka</p> <p>E:1 689(Kj) 404(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)</p>