

Hétfő 2026-10-12	Kedd 2026-10-13	Szerda 2026-10-14	Csütörtök 2026-10-15	Péntek 2026-10-16
TÍZÓRAI - Kakaó [7, (1, 6)] - Tk. briós [1, 3, (7)]	TÍZÓRAI - Csipkebogyó tea - Napraforgómagvas, zöldfűszeres sajtkrém [6, 7] - Jégretek - Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]	TÍZÓRAI - Citromos tea - Reszelt sajt kísétkezés [7] - Liga margarin - Sárgarépa - Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]	TÍZÓRAI - Kópé szelet [6, (1, 7)] - Liga margarin - Kígyóborka - Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)] - Almás tea	TÍZÓRAI - Karamell [7] - Kalács [1, 3, 7, (5, 6, 8, 11)]
EBÉD - Brokkolikrémleves [1, 7, 9, (3, 6, 10)] - Pírtott napraforgómag - Mézes, mustáros csirketokány [1, 7, 10, (12)] - Párolt rizs	EBÉD - Lebbencsleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)] - Rakott zöldbab [7]	EBÉD - Zöldbableves [1, 7, 9, (3, 6, 10)] - Dejós metélt [1] - Alma	EBÉD - Zöldborsóleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)] - Húsgombóc [3] - Paradicsom mártás [1, 9] - Burgonya főtt	EBÉD - Csontleves [1, 3, 7, 9, (6, 10)] - Cérnametélt [1] - Lencsefőzelék [1, 7, 10, (12)] - Sült virsli [(6, 7)]
UZSONNA - Kenőmájás [1, 6, 7, (3, 9, 10)] - Savanyú káposzta [(10, 12)] - Zsemle [1]	UZSONNA - Tejszelet [1, 3, 7, (6)] - Alma	UZSONNA - Tonhalkrém [3, 4, 10] - Császár zsemle [1, (6, 7, 8, 11)]	UZSONNA - Kakaó poharas [7, (1, 6)] - Kifli [1, 6, (3, 7, 8)]	UZSONNA - Metélőhagymás vajkrém [7] - Jégretek - Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)]
Tápanyag-összesítő E: 1324.27 kcal Feh.: 52.66 g Zsír: 53.50 g Tel. zsír: 11.18 g Szénh.: 156.24 g Cukor: 23.43 g Só: 6.51 g Ca: 469.94 mg Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 10, (12)]	Tápanyag-összesítő E: 1812.32 kcal Feh.: 70.61 g Zsír: 75.50 g Tel. zsír: 20.45 g Szénh.: 214.44 g Cukor: 10.84 g Só: 3.82 g Ca: 263.82 mg Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (10)]	Tápanyag-összesítő E: 1573.62 kcal Feh.: 56.56 g Zsír: 79.27 g Tel. zsír: 15.02 g Szénh.: 166.80 g Cukor: 7.97 g Só: 7.77 g Ca: 308.78 mg Allergének összesen: [1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, (8, 11)]	Tápanyag-összesítő E: 1310.94 kcal Feh.: 43.88 g Zsír: 55.99 g Tel. zsír: 7.74 g Szénh.: 159.54 g Cukor: 13.09 g Só: 7.84 g Ca: 225.54 mg Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (5, 8, 10, 11)]	Tápanyag-összesítő E: 1396.02 kcal Feh.: 56.31 g Zsír: 60.67 g Tel. zsír: 15.51 g Szénh.: 158.80 g Cukor: 20.09 g Só: 7.54 g Ca: 464.29 mg Allergének összesen: [1, 3, 7, 9, 10, (5, 6, 8, 11, 12)]