

<b>Hétfő</b> 2024.05.06	<b>Kedd</b> 2024.05.07.	<b>Szerda</b> 2024.05.08.	<b>Csütörtök</b> 2024.05.09.	<b>Péntek</b> 2024.05.10.
<b>Reggeli</b> kenőmájás (10,09,06,07,) burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) jégcsapretek citromos limonádé  E:1 869(Kj) 447(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)	<b>briós</b> (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07,)  E:2 132(Kj) 510(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 9(g)Cuk: 39(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 243(mg)	<b>tejfölös túró</b> (07,) félbarna kenyér 1kg/cs (01,) jégcsapretek citromos limonádé  E: 390(Kj) 93(KCal) F: 4(g)Kol: 10(g)Sz: 11(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 36(mg)	<b>szezámagos zsemle</b> (01,03,11,06,07,08,) zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika kakaó (07,) citromos limonádé  E:2 387(Kj) 571(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 17(g)Cuk: 37(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 273(mg)	<b>teljeskiórlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) zala felvágott margarin-vajízú (07,) uborka citromos limonádé  E: 994(Kj) 238(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)
<b>Tízórai</b> kakaó (07,)  E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	<b>tej</b> (07,)  E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	<b>banán</b>  E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	<b>gyümölcs joghurt</b> (07,)  E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 34(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)	<b>kakaó</b> (07,)  E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)
<b>Ebéd</b> betyárleves (09,03,01,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,)  E:1 639(Kj) 392(KCal) F: 20(g)Kol: 76(g)Sz: 36(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 220(mg)	<b>kiskocka leves</b> (01,03,09,07,10,12,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)  E:1 783(Kj) 427(KCal) F: 21(g)Kol: 38(g)Sz: 49(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 45(mg)	<b>lebbencs leves</b> (09,01,03,07,10,) natúr csirkemell (01,) meggy mártás 1/2 adag (01,07,) párolt rizs  E:1 912(Kj) 457(KCal) F: 22(g)Kol: 23(g)Sz: 75(g) Zsir: 9(g)Cuk: 19(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 28(mg)	<b>paradicsom leves</b> (01,09,03,07,10,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07,) cékla-almasaláta (10,07,03,)  E:2 106(Kj) 504(KCal) F: 20(g)Kol: 39(g)Sz: 48(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 65(mg)	<b>tárkonyos sertésraguleves</b> (09,07,01,03,10,) kakaós keltkalács (01,07,03,)  E:1 207(Kj) 289(KCal) F: 17(g)Kol: 51(g)Sz: 74(g) Zsir: 12(g)Cuk: 26(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 106(mg)
<b>Uzsonna</b> müzli szelet cerbona banán  E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	<b>rozskenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) lapka sajt (07,) uborka  E:1 616(Kj) 387(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:3,16(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 17(mg)	<b>krémtúró milli</b> (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)  E:7 606(Kj) 1 820(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:284(g) Zsir: 41(g)Cuk:251(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 290(mg)	<b>sajtrémes rúd</b> (01,03,06,07,08,11,) narancs  E:1 223(Kj) 293(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 22(mg)	<b>baconos-szezámagos rúd</b> (01,03,07,11,06,08,) alma  E: 972(Kj) 232(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 2(mg)