

<i>Hétfő</i> 2023.05.15	<i>Kedd</i> 2023.05.16.	<i>Szerda</i> 2023.05.17.	<i>Csütörtök</i> 2023.05.18.	<i>Péntek</i> 2023.05.19.
<p><b>Reggeli</b> fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) eperlekvár kakaó (07.)</p> <p>E:2 215(Kj) 530(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 9(g)Cuk: 49(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 269(mg)</p>	<p>marha párizsi paradicsom margarin-vajzú (07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vaníliás tej (07.)</p> <p>E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 14(g)Cuk: 31(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 269(mg)</p>	<p>tejfölös túró (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) kápia paprika gyümölcs tea</p> <p>E: 783(Kj) 187(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 28(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 43(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) uborka citromos limonádé</p> <p>E:1 059(Kj) 253(KCal) F: 8(g)Kol:107(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(mg)</p>	<p>margarin-joghurtos (07,) méz zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07,) citromos limonádé</p> <p>E:2 337(Kj) 559(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 10(g)Cuk: 55(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 261(mg)</p>
<p><b>Tízórai</b> alma</p> <p>E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>alma</p> <p>E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>kakaó (07,)</p> <p>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)</p>	<p>kiwi</p> <p>E: 109(Kj) 26(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 19(mg)</p>	<p>banán</p> <p>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)</p>
<p><b>Ebéd</b> grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,)</p> <p>E:1 886(Kj) 451(KCal) F: 20(g)Kol: 90(g)Sz: 45(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 143(mg)</p>	<p>burgonya leves (09,12,01,03,07,10,) spenót főzelék (01,07,) natúr csirkemell (01,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 754(Kj) 420(KCal) F: 25(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 11(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg)</p>	<p>tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,)</p> <p>E:1 077(Kj) 258(KCal) F: 11(g)Kol: 35(g)Sz: 19(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 64(mg)</p>	<p>sertés raguleves (09,01,03,07,10,) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,)</p> <p>E:2 080(Kj) 498(KCal) F: 14(g)Kol: 17(g)Sz: 65(g) Zsir: 20(g)Cuk: 17(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 158(mg)</p>	<p>zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) bácskai rizseshús (09,12,) csemege uborka</p> <p>E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 11(g)Kol: 31(g)Sz: 36(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 20(mg)</p>
<p><b>Úzsonna</b> kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika</p> <p>E: 877(Kj) 210(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 169(mg)</p>	<p>trappista sajt (07,) margarin-vajzú (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika</p> <p>E: 897(Kj) 215(KCal) F: 9(g)Kol: 27(g)Sz: 23(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 166(mg)</p>	<p>zala felvágott margarin-joghurtos (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) kiwi</p> <p>E:1 029(Kj) 246(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 33(mg)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)</p> <p>E:3 976(Kj) 951(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:127(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)</p>	<p>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,)</p> <p>E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 26(mg)</p>