

<i>Hétfő</i> 2023.05.29	<i>Kedd</i> 2023.05.30.	<i>Szerda</i> 2023.05.31.	<i>Csütörtök</i> 2023.06.01.	<i>Péntek</i> 2023.06.02.
Reggeli	zala felvágott margarin-vajjűzű (07.) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) uborka kakaó (07.) gyümölcs tea E:2 397(Kj) 574(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 14(g)Cuk: 34(g)Só:0.96(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 273(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) sajtkrém-natúr (07.) uborka tejeskávé (07,01.) citromos limonádé E:2 319(Kj) 555(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 10(g)Cuk: 38(g)Só:0.86(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 410(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tejfölös túró (07.) tv.paprika citromos tea E: 924(Kj) 221(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0.63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)	ízes sonka margarin-multivitaminos (07.) félbarna kenyér 1kg/cs (01.) hónaposretek vanília tej (07.) citromos limonádé E:1 690(Kj) 404(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 38(g)Só:0.23(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)
Tízórai	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)	alma 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)	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)	gyümölcs joghurt (07.) E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 94(g)Só:1.20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)
Ebéd	tojásleves (03,01,09,12,07,10.) dél olasz rakott tészta (07,01,03.) E:1 995(Kj) 477(KCal) F: 24(g)Kol:177(g)Sz: 45(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:1.15(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 135(mg)	lebbencs leves (09,01,03,07,10.) sajtos tejfölös szelet (01,07.) burgonyapüré (07.) E:1 809(Kj) 433(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 35(g) Zsir: 24(g)Cuk: 3(g)Só:1.45(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 168(mg)	narancslé 100% 2 dl tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10.) vegyes savanyúság E:2 557(Kj) 612(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz:122(g) Zsir: 8(g)Cuk: 89(g)Só:0.30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 1(mg)	tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10.) szilvás gombóc (01,03,06,07,08,11.) E:1 604(Kj) 384(KCal) F: 15(g)Kol: 12(g)Sz: 71(g) Zsir: 11(g)Cuk: 27(g)Só:2.03(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg)
Uzsonna	gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) 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)	teljeskiörlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) trappista sajt (07.) körte E: 973(Kj) 233(KCal) F: 10(g)Kol: 27(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:1.06(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 170(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) 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)	baconos-szezámagos rúd (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)