

<b>Hétfő</b> 2023.05.01	<b>Kedd</b> 2023.05.02.	<b>Szerda</b> 2023.05.03.	<b>Csütörtök</b> 2023.05.04.	<b>Péntek</b> 2023.05.05.
<b>Tízórai</b>	<p>sajtkrém-natúr (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika</p> <p>E: 908(Kj) 217(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 235(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kockasajt (07.)</p> <p>E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 22(g)Kol:280(g)Sz: 38(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 26(mg)</p>	<p>cigánysonka kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika</p> <p>E:1 231(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)</p>	<p>zala felvágott margarin-vajjízú (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) uborka</p> <p>E:1 596(Kj) 382(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)</p>
<b>Ebéd</b>	<p>kiskocka leves (01,03,09,07,10,12.) tölkfőzelék (07,01.) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:2 346(Kj) 561(KCal) F: 36(g)Kol: 49(g)Sz: 73(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)</p>	<p>karfiol krémleves (07,01,03,09,10.) köményes sertéssült tört burgonya cékla-almasaláta (10,07,03.)</p> <p>E:2 729(Kj) 653(KCal) F: 29(g)Kol: 10(g)Sz: 49(g) Zsir: 37(g)Cuk: 4(g)Só:3,84(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 81(mg)</p>	<p>sertés raguleves (09,01,03,07,10.) rizseslecsó-virslivel (01,03,07,09,10.)</p> <p>E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 20(g)Kol: 26(g)Sz: 66(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 44(mg)</p>	<p>májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.) túrós lepény (01,07,03.)</p> <p>E:3 763(Kj) 900(KCal) F: 40(g)Kol:327(g)Sz:127(g) Zsir: 43(g)Cuk: 50(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 223(mg)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>édes omlós pogácsa (01,07,03.)</p> <p>E:1 397(Kj) 334(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>trappista sajt (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjízú (07.) uborka</p> <p>E:1 648(Kj) 394(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 272(mg)</p>	<p>sajtkrém-natúr (07.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) banán</p> <p>E:1 710(Kj) 409(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 375(mg)</p>	<p>sajtos percc</p>