

2024.05.27 - 2024.06.02.

<b>Hétfő</b> 2024.05.27	<b>Kedd</b> 2024.05.28.	<b>Szerda</b> 2024.05.29.	<b>Csütörtök</b> 2024.05.30.	<b>Péntek</b> 2024.05.31.
<b>Tízórai</b>  zala felvágott margarin-joghurtos (07.) burgonyás kifli 100 g (07,03,01.) kápia paprika  E:2 113(Kj) 506(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 23(g)Cuk: 5(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	<b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) vajkrém-zöldfűszeres (07.) tv.paprika</b>  E: 925(Kj) 221(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 41(mg)	<b>lekváros táská royal (01.) alma</b>  E:1 924(Kj) 460(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	<b>trappista sajt (07.) margarin-multivitaminos (07.) félbarna kenyér 1kg/cs (01.) jégsapretek</b>  E: 890(Kj) 213(KCal) F: 10(g)Kol: 43(g)Sz: 6(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 249(mg)	<b>marha párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjű (07.) kaliforniai paprika</b>  E:1 591(Kj) 381(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)
<b>Ebéd</b>  tejfölös gombaleves (01,09,07,03.) temesvári sertéstokány (07,01,09,12,03,10.) tarhonya (01,03,07,09,10.)  E:2 444(Kj) 585(KCal) F: 23(g)Kol: 56(g)Sz: 60(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:3,03(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 70(mg)	<b>csirkeraguleves (01,03,09,07,10.) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) sült tarja rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:3 430(Kj) 821(KCal) F: 42(g)Kol:123(g)Sz: 71(g) Zsir: 42(g)Cuk: 16(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 65(mg)	<b>brokkoli krémleves (07,01,03,09,10.) levesgyöngy sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10.) burgonyapüré (07.) narancs</b>  E:2 723(Kj) 651(KCal) F: 45(g)Kol: 85(g)Sz: 52(g) Zsir: 28(g)Cuk: 4(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 393(mg)	<b>karfiolleves (09,01,03,07,10.) bácskai rizshús (09,12.) vitaminsaláta</b>  E:2 349(Kj) 562(KCal) F: 19(g)Kol: 46(g)Sz: 70(g) Zsir: 23(g)Cuk: 9(g)Só:2,89(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 46(mg)	<b>lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10.) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 457(Kj) 348(KCal) F: 18(g)Kol: 30(g)Sz: 36(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 47(mg)
<b>Uzsonna</b>  kisdobozos kakaó 200ml (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.)  E: 830(Kj) 199(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	<b>sajtos perec túró rudi (07,06,05.)</b>  E: 449(Kj) 107(KCal) F: 0(g)Kol: 12(g)Sz: 12(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(mg)	<b>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) kenőmájás (10,09,06,07.) uborka</b>  E:1 617(Kj) 387(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg)	<b>kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) margarin-multivitaminos (07.) ízes sonka jégsapretek</b>  E:1 007(Kj) 241(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)	<b>briós (07,03,01.) banán</b>  E:1 930(Kj) 462(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 132(mg)