

2024.05.06 - 2024.05.12.

Hétfő 2024.05.06	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.
Tízórai kenőmájás (10,09,06,07,) burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) jégcsapretek E:1 963(Kj) 470(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 13(mg)	bríós (07,03,01,) E:1 403(Kj) 336(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	tejfölös túró (07,) félbarna kenyér 1kg/cs (01,) jégcsapretek E: 448(Kj) 107(KCal) F: 6(g)Kol: 17(g)Sz: 7(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 59(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika E:1 392(Kj) 333(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) zala felvágott margarin-multivitaminos (07,) uborka E:1 851(Kj) 443(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 35(mg)
Ebéd betyárleves (09,03,01,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) E:3 115(Kj) 745(KCal) F: 36(g)Kol:116(g)Sz: 72(g) Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 379(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 936(Kj) 702(KCal) F: 37(g)Kol: 69(g)Sz: 73(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 69(mg)	lebbencs leves (09,01,03,07,10,) natúr csirkemell (01,) meggymártás 1/2 adag (01,07,) párolt rizs E:3 628(Kj) 868(KCal) F: 41(g)Kol: 44(g)Sz:141(g) Zsir: 18(g)Cuk: 46(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 49(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07,) cékla-almasaláta (10,07,03,) E:4 188(Kj) 1 002(KCal) F: 37(g)Kol: 76(g)Sz: 99(g) Zsir: 52(g)Cuk: 26(g)Só:5,28(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 127(mg)	tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10,) kakaós keltkalács (01,07,03,) E:2 257(Kj) 540(KCal) F: 33(g)Kol: 86(g)Sz:145(g) Zsir: 18(g)Cuk: 51(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 179(mg)
Uzsonna múzli szelet cerbona banán E: 658(Kj) 158(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 165(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07,) lapka sajt (07,) uborka E:3 084(Kj) 738(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 43(g)Cuk: 9(g)Só:6,29(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 35(mg)	krémtúró milli (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)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) narancs E:1 308(Kj) 313(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 44(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) alma E:1 944(Kj) 465(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 5(mg)