

2024.05.27 - 2024.06.02.

Hétfő 2024.05.27	Kedd 2024.05.28.	Szerda 2024.05.29.	Csütörtök 2024.05.30.	Péntek 2024.05.31.
Tízórai zala felvágott margarin-multivitaminos (07.) burgonyás kifli 100 g (07,03,01.) kápia paprika E:2 209(Kj) 528(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) vajkrém-zöldfűszeres (07.) tv.paprika E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 44(mg)	lekváros táská royal (01.) alma 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)	trappista sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) félbarna kenyér 1kg/cs (01.) jégcsapretek E: 906(Kj) 217(KCal) F: 10(g)Kol: 43(g)Sz: 7(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 249(mg)	marha párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) kaliforniai paprika E:1 742(Kj) 417(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)
Ebéd tejfölös gombaleves (01,09,07,03.) temesvári sertéstokány (07,01,09,12,03,10.) tarhonya (01,03,07,09,10.) E:2 988(Kj) 715(KCal) F: 29(g)Kol: 70(g)Sz: 73(g) Zsir: 37(g)Cuk: 3(g)Só:4,03(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 82(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10.) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) sült tarja fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) E:3 339(Kj) 799(KCal) F: 42(g)Kol:138(g)Sz: 55(g) Zsir: 48(g)Cuk: 19(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 56(mg)	brokkoli krémleves (07,01,03,09,10.) levesgyöngy óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10.) burgonyapüré (07.) narancs E:3 297(Kj) 789(KCal) F: 55(g)Kol: 72(g)Sz: 64(g) Zsir: 31(g)Cuk: 6(g)Só:3,17(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 474(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10.) bácskai rizseshús (09,12.) vitaminsaláta E:2 947(Kj) 705(KCal) F: 24(g)Kol: 58(g)Sz: 87(g) Zsir: 29(g)Cuk: 11(g)Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 57(mg)	lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10.) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11.) E:1 821(Kj) 436(KCal) F: 22(g)Kol: 38(g)Sz: 45(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 59(mg)
Uzsonna 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)	sajtos perec túrós rudi (07,06,05.) 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)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) kenőmájás (10,09,06,07.) uborka E:1 624(Kj) 389(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 39(mg)	korland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) margarin-joghurtos (07.) ízes sonka jégcsapretek E:1 023(Kj) 245(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)	briós (07,03,01.) banán E:2 061(Kj) 493(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 165(mg)