

<b>Hétfő</b> 2024.05.13	<b>Kedd</b> 2024.05.14.	<b>Szerda</b> 2024.05.15.	<b>Csütörtök</b> 2024.05.16.	<b>Péntek</b> 2024.05.17.
<b>Reggeli</b> <b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>tej</b> (07.)  E:2 715(Kj) 649(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 27(g)Cuk: 40(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 290(mg)	<b>kenőmájás</b> (10,09,06,07,) <b>uborka</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>rostos ószibaracklé</b>  E:1 927(Kj) 461(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 39(mg)	<b>sajtos turista</b> (07.) <b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>margarin-vajjű</b> (07.) <b>kápia paprika</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 765(Kj) 422(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg)	<b>sajtos pereg</b> <b>kakaó</b> (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)	<b>vajkrém-magyaros</b> (07.) <b>paradicsom</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>citromos limonádé</b>  E:1 706(Kj) 408(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 42(mg)
<b>Ebéd</b> <b>zellerkrémleves pirított zöldségekkel</b> (09,07,01,03,10,) <b>levesgyöngy</b> <b>bakonyi pulykatokány</b> (07,01,09,12,) <b>bulgur</b> (01,03,07,09,10,)  E:3 020(Kj) 722(KCal) F: 40(g)Kol: 49(g)Sz: 88(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 63(mg)	<b>betyárleves</b> (09,03,01,07,10,12,) <b>finomfőzelék</b> (01,07,03,09,10,) <b>fasírt</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>fehér kenyér</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:4 297(Kj) 1 028(KCal) F: 52(g)Kol:153(g)Sz:114(g) Zsir: 39(g)Cuk: 22(g)Só:9,55(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 135(mg)	<b>májgaluska leves</b> (09,03,01,07,10,06,08,11,) <b>burgonyás tészta</b> (09,12,01,03,) <b>csemege uborka</b>  E:2 958(Kj) 708(KCal) F: 28(g)Kol:244(g)Sz:117(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg)	<b>zöldség leves</b> (09,01,03,) <b>székelykáposzta-sertéshússal</b> (07,09,12,) <b>fehér kenyér szeletelt</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:3 077(Kj) 736(KCal) F: 29(g)Kol: 83(g)Sz: 73(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:3,13(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 131(mg)	<b>palócleves</b> (09,07,01,12,03,10,) <b>almáslinzer</b> (01,07,03,) <b>vanília sodó pudingporral</b> (07,)  E:5 943(Kj) 1 422(KCal) F: 34(g)Kol: 69(g)Sz:237(g) Zsir: 58(g)Cuk: 89(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 27(g)Ca: 266(mg)
<b>Vacsora</b> <b>tejbegríz</b> (01,07,) <b>szórat kakaó-fahéj</b> <b>rostos ószibaracklé</b>  E:3 445(Kj) 824(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:103(g) Zsir: 14(g)Cuk: 75(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 488(mg)	<b>vaníliakrémes derelye</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>citromos limonádé</b>  E:2 970(Kj) 710(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:144(g) Zsir: 6(g)Cuk: 28(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	<b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>marha párizsi</b> <b>vajkrém natúr</b> (07.) <b>tv.paprika</b> <b>citromos limonádé</b> <b>banán</b>  E:3 002(Kj) 718(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 28(g)Cuk: 9(g)Só:2,94(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 213(mg)	<b>wimpi</b> (01,03,07,08,06,11,) <b>rostos ószibaracklé</b>  E:2 138(Kj) 512(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 54(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)	