

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.
Reggeli sajtos rúd 100g kisdobozos kakaó 200ml (07.) E: 294(Kj) 70(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 2(g)Cuk: 9(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) alma citromos limonádé E:1 813(Kj) 434(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 21(g)Cuk: 24(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) cigányszonka tv.paprika citromos limonádé E:2 273(Kj) 544(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:2,86(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 28(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11.) kakaó (07.) E:2 587(Kj) 619(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 24(g)Cuk: 36(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 273(mg)	baconos-szezámragos rúd (01,03,07,11,06,08.) kakaó (07.) E:3 104(Kj) 743(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 38(g)Cuk: 33(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 243(mg)
Ebéd tejfölös gombaleves (01,09,07,03.) temesvári sertéstokány (07,01,09,12,03,10.) tarhonya (01,03,07,09,10.) E:3 419(Kj) 818(KCal) F: 34(g)Kol: 85(g)Sz: 88(g) Zsir: 40(g)Cuk: 4(g)Só:4,56(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 94(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:4 231(Kj) 1 012(KCal) F: 52(g)Kol:165(g)Sz: 77(g) Zsir: 57(g)Cuk: 24(g)Só:2,86(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 72(mg)	brokkoli krémleves (07,01,03,09,10.) levesgyöngy óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10.) burgonyapüré (07.) narancs E:3 829(Kj) 916(KCal) F: 67(g)Kol: 88(g)Sz: 71(g) Zsir: 37(g)Cuk: 7(g)Só:3,71(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 535(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10.) bácskai rizseshús (09,12.) vitaminsaláta E:3 583(Kj) 857(KCal) F: 28(g)Kol: 71(g)Sz:107(g) Zsir: 35(g)Cuk: 13(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 68(mg)	lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10.) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11.) E:1 926(Kj) 461(KCal) F: 23(g)Kol: 38(g)Sz: 48(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:3,58(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)
Vacsora rántotta virslivel, fehér kenyérral - ko (03,07,01,06,08,11.) paradicsom citromos limonádé E:2 332(Kj) 558(KCal) F: 16(g)Kol: 18(g)Sz: 51(g) Zsir: 31(g)Cuk: 10(g)Só:3,55(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 50(mg)	sajtos tejfölös szelet (01,07.) párolt rizs citromos limonádé E:3 934(Kj) 941(KCal) F: 41(g)Kol: 64(g)Sz: 89(g) Zsir: 51(g)Cuk: 10(g)Só:2,69(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 306(mg)	bolognai spagetti (01,03,07,09.) citromos limonádé E:3 733(Kj) 893(KCal) F: 40(g)Kol:123(g)Sz: 82(g) Zsir: 46(g)Cuk: 11(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 313(mg)	retro szendvics (01,03,06,07,08,11.) banán rostos őszibaracklé E:3 533(Kj) 845(KCal) F: 34(g)Kol:250(g)Sz:127(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:4,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 185(mg)	