

Hétfő 2024.06.10	Kedd 2024.06.11.	Szerda 2024.06.12.	Csütörtök 2024.06.13.	Péntek 2024.06.14.
Tízórai zala felvágott teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) hónaposretek tejeskávé (07,01,) citromos limonádé E:2 508(Kj) 600(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 19(g)Cuk: 37(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 254(mg)	vajkrém-magyaros (07,) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) uborka kakaó (07,) citromos limonádé E:2 132(Kj) 510(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 38(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 265(mg)	főtt tojás (03,) margarin-multivitaminos (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika rostos őszi baracklé E:1 216(Kj) 291(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)	sajtos turista (07,) kaliforniai paprika margarin-vajjuz (07,) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) citromos limonádé E:1 022(Kj) 245(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) citromos limonádé E:1 744(Kj) 417(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 49(mg)
Ebéd karfiollevés (09,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,) E:1 701(Kj) 407(KCal) F: 17(g)Kol: 41(g)Sz: 42(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 58(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10,) sült csirkecomb rozkenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 567(Kj) 375(KCal) F: 25(g)Kol: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 68(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) tört burgonya 1/2 adag rozkenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 084(Kj) 499(KCal) F: 22(g)Kol:200(g)Sz: 63(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg)	fahéjas szilvaleves (07,) szezámagos rántottcsirkemell (03,01,06,07,08,11,) kukoricás rizs E:2 065(Kj) 494(KCal) F: 23(g)Kol: 61(g)Sz: 75(g) Zsir: 12(g)Cuk: 19(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg)	jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12,) almás linzer (01,07,03,) E:2 153(Kj) 515(KCal) F: 16(g)Kol: 64(g)Sz: 88(g) Zsir: 24(g)Cuk: 26(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 86(mg)
Uzsonna hajtogatottrétes-túrós (01,03,07,06,08,11,) sárgabarack E:1 179(Kj) 282(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	teljes kiőrlésű sonkás párna (01,07,03,) E:7 335(Kj) 1 755(KCal) F: 47(g)Kol: 0(g)Sz:160(g) Zsir:100(g)Cuk: 6(g)Só:11,00(g) Tel.Zs: 45(g)Ca: 0(mg)	sajtos percc tejszelet E:3 976(Kj) 951(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:127(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	gyümölcs joghurt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) E: 965(Kj) 231(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	