

<b>Hétfő</b> 2023.06.05	<b>Kedd</b> 2023.06.06.	<b>Szerda</b> 2023.06.07.	<b>Csütörtök</b> 2023.06.08.	<b>Péntek</b> 2023.06.09.
<b>Tízórai</b>  sajtos rúd 100g körte kakaó (07.) citromos limonádé  E:1 465(Kj) 350(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 6(g)Cuk: 46(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 257(mg)	<b>főtt tojás</b> (03.) <b>margarin-multivitaminos</b> (07.) <b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>tv.paprika</b> <b>tejeskávé</b> (07,01.) <b>citromos limonádé</b>  E:2 634(Kj) 630(KCal) F: 19(g)Kol:250(g)Sz: 69(g) Zsir: 19(g)Cuk: 37(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 274(mg)	<b>csíkos kalács</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>margarin-multivitaminos</b> (07.) <b>méz</b> <b>rostos őszibaracklé</b>  E:1 252(Kj) 299(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 9(g)Cuk: 28(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)	<b>csirkemájpástétom</b> (07.) <b>szezámagos zsemle</b> (01,03,11,06,07,08.) <b>tv.paprika</b> <b>kakaó</b> (07.) <b>citromos limonádé</b>  E:2 327(Kj) 557(KCal) F: 16(g)Kol:129(g)Sz: 66(g) Zsir: 14(g)Cuk: 37(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 273(mg)	<b>7 magvas spicc</b> (11,01,03,06,07,08.) <b>vajkrém-zöldfűszeres</b> (07.) <b>uborka</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 186(Kj) 284(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 11(mg)
<b>Ebéd</b>  <b>brokkoli krémleves</b> (07,01,03,09,10.) <b>levesgyöngy</b> <b>sertéscsíkok budapest módra</b> (01,03,07,09,10,12.) <b>tarhonya</b> (01,03,07,09,10.)  E:1 720(Kj) 411(KCal) F: 20(g)Kol:118(g)Sz: 45(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 121(mg)	<b>vajgaluska leves</b> (09,01,07,03.) <b>zöldbab főzelék</b> (07,01.) <b>fasírt</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11.)  E:1 723(Kj) 412(KCal) F: 19(g)Kol: 84(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 47(mg)	<b>erőleves</b> (09,01,03,07,10,06.) <b>főtt sertéshús</b> <b>almamártás</b> (01,07.) <b>párolt rizs</b>  E:2 017(Kj) 483(KCal) F: 23(g)Kol: 3(g)Sz: 74(g) Zsir: 12(g)Cuk: 18(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg)	<b>nyírségi gombócleves</b> (01,06,07,09,12.) <b>ananászos csirkecombfilé</b> (01,03,07,09,10.) <b>petrezselymes burgonya</b>  E:1 937(Kj) 463(KCal) F: 28(g)Kol: 42(g)Sz: 51(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 118(mg)	<b>jókai bableves-lecsókolbásszal</b> (07,09,01,03,10,12.) <b>grízestészta-baracklekvár</b> (01,03.)  E:2 035(Kj) 487(KCal) F: 15(g)Kol: 26(g)Sz: 71(g) Zsir: 16(g)Cuk: 19(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 59(mg)
<b>Üzsonna</b>  <b>krémtúró milli</b> (07.) <b>tejeskifli</b> (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)	<b>vajkrém-magyaros</b> (07.) <b>kornspitz TK</b> (01,06,03,07,08,11.) <b>alma</b>  E:1 056(Kj) 253(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 41(mg)	<b>pizzás csiga 65g</b> (01,07,03,06,08,11.)  E: 912(Kj) 218(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	<b>búrkifli áfonyás</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>alma</b>  E:1 692(Kj) 405(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 57(mg)	<b>gyümölcs joghurt</b> (07.) <b>tejeskifli</b> (01,03,07,06,08,11.)  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)