

<i>Hétfő</i> 2023.06.12	<i>Kedd</i> 2023.06.13.	<i>Szerda</i> 2023.06.14.	<i>Csütörtök</i> 2023.06.15.	<i>Péntek</i> 2023.06.16.
<p>Tízórai</p> <p>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika kakaó (07,) citromos limonádé</p> <p>E:2 202(Kj) 527(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 11(g)Cuk: 39(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 438(mg)</p>	<p>virslis roppanós kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) ketchup epres tej (07,) citromos limonádé</p> <p>E:2 866(Kj) 686(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 20(g)Cuk: 41(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 288(mg)</p>	<p>briós (01,03,07,06,08,11,) körte kakaó (07,) citromos limonádé</p> <p>E:2 320(Kj) 555(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 9(g)Cuk: 55(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 257(mg)</p>	<p>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07,) citromos limonádé</p> <p>E:1 970(Kj) 471(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 7(g)Cuk: 45(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>kenőmájas (10,09,06,07,) paradicsom vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) citromos limonádé</p> <p>E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>karfiolleves (09,01,03,07,10,) pásztorbulgur sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) uborka saláta</p> <p>E:1 704(Kj) 408(KCal) F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 50(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)</p>	<p>tavaszi leves (09,01,03,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 969(Kj) 471(KCal) F: 25(g)Kol: 45(g)Sz: 51(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 57(mg)</p>	<p>vegyes gyümölcsleves (01,) sajtsósos halszelet (04,01,07,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:1 376(Kj) 329(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 12(g)Cuk: 28(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 18(mg)</p>	<p>zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) burgonyapüré (07,)</p> <p>E:1 732(Kj) 414(KCal) F: 29(g)Kol: 37(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 54(mg)</p>	<p>tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12,) kakaós keltkalács (01,07,03,)</p> <p>E:1 555(Kj) 372(KCal) F: 22(g)Kol: 52(g)Sz:122(g) Zsir: 10(g)Cuk: 39(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 164(mg)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>svájci kifli (01,03,07,06,08,11,)</p> <p>E: 840(Kj) 201(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 26(mg)</p>	<p>túrós táská (01,07,03,06,08,11,)</p> <p>E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) zala felvágott uborka</p> <p>E:1 051(Kj) 251(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)</p>	<p>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) alma</p> <p>E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>tk. erdei gyümölcsös croissant (01,)</p> <p>E:1 693(Kj) 405(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>