

<i>Hétfő</i> 2022.05.09	<i>Kedd</i> 2022.05.10.	<i>Szerda</i> 2022.05.11.	<i>Csütörtök</i> 2022.05.12.	<i>Péntek</i> 2022.05.13.
<b>Reggeli</b> pulykamell sonka graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) uborka kakaó (07,) citromos limonádé E:2 185(Kj) 523(KCal) F: 17(g)Kol: 11(g)Sz: 61(g) Zsir: 11(g)Cuk: 38(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 395(mg)	almás csiga (01,03,06,07,08,11,) karamellás tej (07,)  E:2 369(Kj) 567(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 19(g)Cuk: 37(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)	virslis roppanós ketchup kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vaníliás tej (07,) gyümölcs tea  E:2 443(Kj) 584(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 13(g)Cuk: 36(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 278(mg)	körözött (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kaliforniai paprika kakaó (07,) citromos limonádé  E:2 247(Kj) 538(KCal) F: 15(g)Kol: 12(g)Sz: 68(g) Zsir: 10(g)Cuk: 38(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 287(mg)	csirkemájpestétom (09,12,07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) uborka rostos őszibaracklé  E:1 006(Kj) 241(KCal) F: 9(g)Kol:107(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)
<b>Tízórai</b> alma  E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	tej (07,)  E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	banán  E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	alma  E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	kakaó (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>Ebéd</b> karalábé leves (09,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,)  E:1 393(Kj) 333(KCal) F: 13(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12,) vegyes savanyúság  E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 17(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 3(mg)	magyaros karfiolleves (09,07,01,03,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt  E:1 894(Kj) 453(KCal) F: 20(g)Kol: 53(g)Sz: 42(g) Zsir: 30(g)Cuk: 6(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 36(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal - noked (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka  E:1 729(Kj) 414(KCal) F: 14(g)Kol: 53(g)Sz: 52(g) Zsir: 20(g)Cuk: 17(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 29(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) túrós lepény (01,07,03,)  E:2 714(Kj) 649(KCal) F: 28(g)Kol:109(g)Sz: 88(g) Zsir: 34(g)Cuk: 36(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 169(mg)
<b>Uzsonna</b> édes omlós pogácsa (01,07,03,) banán  E:1 792(Kj) 429(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	cigánysonka lapka sajt (07,) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) tv.paprika  E:1 839(Kj) 440(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:3,86(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 3(mg)	krémtúró milli (07,) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,)  E:7 653(Kj) 1 831(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:276(g) Zsir: 47(g)Cuk:257(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)	baromfi párizsi félbarna kenyér 1kg/cs (01,) margarin-vajjízú (07,) hónaposretek  E: 399(Kj) 96(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) banán  E:1 527(Kj) 365(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 125(mg)