

| Hétfő 2024.05.13 | Kedd 2024.05.14. | Szerda 2024.05.15. | Csütörtök 2024.05.16. | Péntek 2024.05.17. |
|---|---|--|---|--|
| Reggeli áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07,) citromos limonádé E:2 202(Kj) 527(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 16(g)Cuk: 43(g)Só:0.27(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 243(mg) | tojáskrém (03,10,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) jégcsapretek tejeskávét (07,01,) citromos limonádé E:2 316(Kj) 554(KCal) F: 15(g)Kol:125(g)Sz: 72(g) Zsir: 11(g)Cuk: 38(g)Só:0.87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 269(mg) | trappista sajt (07,) margarin-vajjű (07,) uborka teljeskiórlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé E: 890(Kj) 213(KCal) F: 9(g)Kol: 27(g)Sz: 23(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 167(mg) | csirkemájpestétom (07,) szezámmagos kifli (01,07,11,) uborka tejeskávét (07,01,) citromos limonádé E:2 381(Kj) 570(KCal) F: 15(g)Kol:107(g)Sz: 65(g) Zsir: 15(g)Cuk: 39(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 244(mg) | korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) margarin-joghurtos (07,) cigánysonka tej (07,) citromos limonádé E:2 176(Kj) 521(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 12(g)Cuk: 30(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 240(mg) |
| Tízórai 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: 0(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(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) | múzi szelet carbona |
| Ebéd zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) bakonyi pulykatokány (07,01,09,12,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:1 285(Kj) 307(KCal) F: 17(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg) | betyárleves (09,03,01,07,10,12,) finomfőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 789(Kj) 428(KCal) F: 22(g)Kol: 79(g)Sz: 45(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:4,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 78(mg) | májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) burgonyás tészta (09,12,01,03,) csemege uborka E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 12(g)Kol:137(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg) | zöldség leves (09,01,03,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) E:1 038(Kj) 248(KCal) F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 20(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 51(mg) | palócleves (09,07,01,12,03,10,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,) vaníliásodó (07,) E:2 338(Kj) 559(KCal) F: 14(g)Kol:105(g)Sz: 73(g) Zsir: 26(g)Cuk: 48(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 147(mg) |
| Úzsonna kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) hónaposretek E: 866(Kj) 207(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 167(mg) | 7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08,) kockasajt (07,) körte E:1 569(Kj) 375(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 45(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 7(mg) | tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07,) 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) | hajtogatotrétés-almás (01,03,06,07,08,11,) E:1 413(Kj) 338(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 20(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) | teljeskiórlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11,) alma E: 908(Kj) 217(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg) |