

Hétfő 2024.05.27	Kedd 2024.05.28.	Szerda 2024.05.29.	Csütörtök 2024.05.30.	Péntek 2024.05.31.
Reggeli zala felvágott margarin-joghurtos (07,) burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) kápia paprika citromos limonádé kakaó (07.) E:3 204(Kj) 767(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)S: 93(g) Zsir: 22(g)Cuk: 42(g)Só:1.63(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 243(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) tv.paprika kakaó (07.) citromos limonádé E:2 198(Kj) 526(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)S: 66(g) Zsir: 12(g)Cuk: 38(g)Só:0.75(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 279(mg)	lekváros táská royal (01,) alma rostos őszibaracklé E:1 865(Kj) 446(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)S: 53(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0.69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	trappista sajt (07,) margarin-multivitaminos (07,) félbarna kenyér 1kg/cs (01,) jégcsapretek tejeskávé (07,01,) citromos limonádé E:1 958(Kj) 468(KCal) F: 13(g)Kol: 27(g)S: 43(g) Zsir: 15(g)Cuk: 37(g)Só:0.54(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 397(mg)	marha párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07,) kaliforniai paprika citromos limonádé E: 993(Kj) 238(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)S: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1.12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)
Tízórai banán E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)S: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	tej (07,) E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)S: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0.02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	körte E: 25(Kj) 6(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)S: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	kakaó (07,) E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)S: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0.02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	tej (07,) E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)S: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0.02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)
Ebéd tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) temesvári sertéstokány (07,01,09,12,03,10,) tarhonya (01,03,07,09,10,) E:1 442(Kj) 345(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)S: 36(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:2.07(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 39(mg)	csirkeguleves (01,03,09,07,10,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült tarja rozkenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 168(Kj) 519(KCal) F: 27(g)Kol: 80(g)S: 44(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só:1.30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 49(mg)	brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) levesgyöngy sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10,) burgonyapüré (07,) narancs E:1 699(Kj) 406(KCal) F: 29(g)Kol: 55(g)S: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:1.23(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 256(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10,) bácskai rizseshús (09,12,) vitaminsaláta E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 12(g)Kol: 29(g)S: 43(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:1.72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 29(mg)	sertésgulyás leves (09,01,03,07,10,12,) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11,) E: 642(Kj) 154(KCal) F: 6(g)Kol: 16(g)S: 15(g) Zsir: 8(g)Cuk: 3(g)Só:1.74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 13(mg)
Uzsonna kisdobozos kakaó 200ml (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) E: 830(Kj) 199(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)S: 35(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0.63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	sajtos perec túró rudi (07,06,05,) E: 449(Kj) 107(KCal) F: 7(g)Kol: 12(g)S: 12(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0.02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka E: 888(Kj) 212(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)S: 23(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1.10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 19(mg)	kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) ízes sonka jégcsapretek E: 856(Kj) 205(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)S: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0.89(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 7(mg)	briós (01,03,07,06,08,11,) banán E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)S: 59(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0.40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 99(mg)