

Hétfő 2024.06.10	Kedd 2024.06.11.	Szerda 2024.06.12.	Csütörtök 2024.06.13.	Péntek 2024.06.14.
Reggeli zala felvágott teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) hónaposretek tejeskávé (07,01.) E:2 378(Kj) 569(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 16(g)Cuk: 37(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 254(mg)	vajkrém-magyaros (07,) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) uborka kakaó (07,) citromos limonádé E:2 088(Kj) 499(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 11(g)Cuk: 38(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 264(mg)	főtt tojás (03,) margarin-multivitaminos (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika rostos őszibaracklé E:1 146(Kj) 274(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 32(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)	sajtos turista (07,) kaliforniai paprika margarin-vajjuzú (07,) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) citromos limonádé E: 976(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) citromos limonádé E:1 384(Kj) 331(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg)
Tízórai 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)	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)	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)
Ebéd karfiolleves (09,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10,) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) tört burgonya 1/2 adag rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)	fahéjas szilvaleves (07,) szezámagos rántottcsirkemell (03,01,06,07,08,11,) kukoricás rizs	sertésgulyás leves (09,01,03,07,10,12,) almáslinzer (01,07,03,)
Úzsonna hajtogatotttrétes-túrós (01,03,07,06,08,11,) sárgabarack E:1 089(Kj) 260(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	teljes kiőrlésű sonkás párna (01,07,03,) E:7 335(Kj) 1 755(KCal) F: 47(g)Kol: 0(g)Sz:160(g) Zsir:100(g)Cuk: 6(g)Só:11,00(g) Tel.Zs: 45(g)Ca: 0(mg)	sajtos percc tejszelet E:1 814(Kj) 434(KCal) F: 19(g)Kol:172(g)Sz: 56(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)	gyümölcs joghurt (07,) tejeskifli (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)	kenőmájás (10,09,06,07,) uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) E: 888(Kj) 212(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 19(mg)