

<b>Hétfő</b> 2024.07.01	<b>Kedd</b> 2024.07.02.	<b>Szerda</b> 2024.07.03.	<b>Csütörtök</b> 2024.07.04.	<b>Péntek</b> 2024.07.05.
<b>Reggeli</b> vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) tv.paprika citromos limonádé  E: 990(Kj) 237(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	<b>áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) körte kakaó (07,) citromos limonádé</b>  E:2 227(Kj) 533(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 16(g)Cuk: 47(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 250(mg)	<b>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) méz citromos limonádé tej (07,)</b>  E:2 406(Kj) 576(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 13(g)Cuk: 52(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 276(mg)	<b>rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) pulykamell sonka jégsapretek tejeskávé (07,01,) citromos limonádé</b>  E:2 458(Kj) 588(KCal) F: 18(g)Kol: 11(g)Sz: 74(g) Zsir: 11(g)Cuk: 39(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 411(mg)	<b>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) margarin-joghurtos (07,) zala felvágott tv.paprika citromos limonádé</b>  E:1 469(Kj) 351(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)
<b>Tízórai</b> 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>tej (07,)</b>  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)	<b>alma</b>  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)	<b>banán</b>  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)	<b>tej (07,)</b>  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)
<b>Ebéd</b> tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) lecsós sertésragu (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,)	<b>tavaszi leves (09,01,03,07,10,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) köményes sertéssült rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</b>	<b>karfiolleves (09,01,03,07,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka</b>	<b>zöldség leves (09,01,03,) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) burgonyapüré (07,)</b>	<b>tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10,) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11,)</b>
<b>Úzsonna</b> nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) őszibarack  E: 660(Kj) 158(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	<b>füstöltízű olaszfelvágott margarin-joghurtos (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka múzli szelet cerbona</b>  E:1 036(Kj) 248(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)	<b>hajtogatotrétes-almás (01,03,06,07,08,11,)</b>  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)	<b>túrós táska (01,07,03,06,08,11,) sárgabarack</b>  E:1 401(Kj) 335(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)	<b>sajtos perec narancslé 100% 2 dl</b>  E:1 830(Kj) 438(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 5(g)Cuk: 88(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)