

| <i>Hétfő</i><br>2025.05.26                                                                                                                                                                                                         | <i>Kedd</i><br>2025.05.27.                                                                                                                                                                                                           | <i>Szerda</i><br>2025.05.28.                                                                                                                                                                                               | <i>Csütörtök</i><br>2025.05.29.                                                                                                                                                                                                                   | <i>Péntek</i><br>2025.05.30.                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b><br>túrós virág (01,03,07,06,) alma<br>gyümölcs tea<br><br>E:1 116(Kj) 267(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,29(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 22(mg)                                            | <b>főtt tojás (03,) vizes zsemle (01,) margarin-joghurtos (07,) kápia paprika kakaó (07,) gyümölcs tea</b><br><br>E:2 416(Kj) 578(KCal)<br>F: 19(g)Kol:250(g)Sz: 61(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 35(g)Só:0,76(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 269(mg) | <b>virslí roppanós tejeskifli (01,07,) ketchup vaníliás tej (07,) gyümölcs tea</b><br><br>E:2 302(Kj) 551(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 38(g)Só:1,28(g)<br>Tel.Zs: 31(g)Ca: 261(mg)               | <b>sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) margarin-multivitaminos (07,) burgonyás kifli 50 g (01,07,) uborka gyümölcs tea</b><br><br>E:1 119(Kj) 268(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 32(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,10(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg) | <b>kenőmájás (10,09,06,07,) tejeskifli (01,07,) kápia paprika kakaó (07,) gyümölcs tea</b><br><br>E:2 281(Kj) 546(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 36(g)Só:1,02(g)<br>Tel.Zs: 31(g)Ca: 257(mg)  |
| <b>Tízórai</b><br>kakaó (07,)<br><br>E:1 277(Kj) 306(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)                                                                               | <b>gyümölcs joghurt (07,) <br/><br/>E:3 440(Kj) 823(KCal)<br/>F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g)<br/>Zsir: 30(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g)<br/>Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)</b>                                                                       | <b>banán <br/><br/>E: 395(Kj) 95(KCal)<br/>F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g)<br/>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)</b>                                                                                      | <b>kakaó (07,) <br/><br/>E:1 277(Kj) 306(KCal)<br/>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)<br/>Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g)<br/>Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)</b>                                                                                                   | <b>alma <br/><br/>E: 58(Kj) 14(KCal)<br/>F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g)<br/>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</b>                                                                                     |
| <b>Ébéd</b><br>karalábé leves (09,01,03,07,10,) csikóstokány (01,03,07,09,10,12,) bulgur (01,03,07,09,10,)<br><br>E:1 450(Kj) 347(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 40(g)Sz: 37(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,51(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 24(mg) | <b>zöldség leves (09,01,03,) lencse főzelék sült virsli körte rozskenyér TK - főzelékhez (01,) <br/><br/>E:1 975(Kj) 472(KCal)<br/>F: 13(g)Kol: 2(g)Sz: 15(g)<br/>Zsir: 43(g)Cuk: 5(g)Só:2,17(g)<br/>Tel.Zs: 10(g)Ca: 52(mg)</b>     | <b>grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12,) uborka saláta <br/><br/>E:1 441(Kj) 345(KCal)<br/>F: 18(g)Kol: 56(g)Sz: 45(g)<br/>Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,48(g)<br/>Tel.Zs: 1(g)Ca: 23(mg)</b> | <b>paradicsom rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,) <br/><br/>E:1 160(Kj) 277(KCal)<br/>F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 17(g)<br/>Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,31(g)<br/>Tel.Zs: 7(g)Ca: 48(mg)</b>                                                  | <b>tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10,) kókuszos-pudingos pite (01,03,07,) <br/><br/>E:1 619(Kj) 387(KCal)<br/>F: 13(g)Kol: 47(g)Sz: 68(g)<br/>Zsir: 14(g)Cuk: 39(g)Só:0,82(g)<br/>Tel.Zs: 8(g)Ca: 104(mg)</b> |
| <b>Uzsonna</b><br>vizes zsemle (01,) sajtkrém-natúr (07,) marha párizsi kaliforniai paprika<br><br>E:1 001(Kj) 240(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:1,35(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 143(mg)                 | <b>teljes kiőrlésű sonkás párna (01,) <br/><br/>E:6 291(Kj) 1 505(KCal)<br/>F: 50(g)Kol: 0(g)Sz:245(g)<br/>Zsir: 40(g)Cuk: 6(g)Só:7,50(g)<br/>Tel.Zs: 17(g)Ca: 0(mg)</b>                                                             | <b>omlóscocka-áfonyás TK (01,07,03,) <br/><br/>E: 976(Kj) 233(KCal)<br/>F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)<br/>Zsir: 10(g)Cuk: 22(g)Só:0,50(g)<br/>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</b>                                                        | <b>sajtos rúd 100g tejszelet <br/><br/>E:14 365(Kj) 3 437(KCal)<br/>F: 70(g)Kol: 0(g)Sz:442(g)<br/>Zsir:150(g)Cuk: 71(g)Só:6,00(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)</b>                                                                                 | <b>édes omlós pogácsa (01,07,03,) banán <br/><br/>E:14 365(Kj) 3 437(KCal)<br/>F: 70(g)Kol: 0(g)Sz:442(g)<br/>Zsir:150(g)Cuk: 71(g)Só:6,00(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)</b>                                          |