

Hétfő 2022.05.16	Kedd 2022.05.17.	Szerda 2022.05.18.	Csütörtök 2022.05.19.	Péntek 2022.05.20.
Reggeli füstöltizü olaszfelvágott kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) tv.paprika margarin-multivitaminos (07,) kakaó (07,) citromos tea E:2 617(Kj) 626(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 16(g)Cuk: 37(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 275(mg)	zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) mogyorókrém (01,07,08,06,) tej (07,) citromos limonádé E:2 310(Kj) 553(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 45(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 251(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) lapka sajt (07,) tv.paprika epres tej (07,) gyümölcs tea E:3 078(Kj) 736(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 30(g)Cuk: 39(g)Só:3,08(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 270(mg)	tojáskrém (03,10,07,) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) paradicsom citromos tea E:1 088(Kj) 260(KCal) F: 9(g)Kol:125(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 39(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07,) gyümölcs tea E:4 401(Kj) 1 053(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:154(g) Zsir: 32(g)Cuk: 98(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)
Tízórai 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)	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)	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)	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)
Ebéd zöldség leves (09,01,03,) lencse főzelék sült tarja rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 18(g)Kol: 72(g)Sz: 25(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 17(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,) E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 17(g)Kol: 2(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10,) paradicsomos mozzarella pulykamell (07,) petrezselymes burgonya E:1 038(Kj) 248(KCal) F: 21(g)Kol: 8(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 75(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07,) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10,) vitaminsaláta E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 5(g)Kol: 3(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 17(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg)	sárgaborsógulyás-lecsókolbásszal (09,01,03,07,10,12,) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11,) E:2 075(Kj) 496(KCal) F: 16(g)Kol:190(g)Sz: 62(g) Zsir: 21(g)Cuk: 34(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 65(mg)
Üzsonna kockasajt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 363(Kj) 326(KCal) F: 13(g)Kol:140(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 28(mg)	marha pászisi rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajízú (07,) uborka E:1 034(Kj) 247(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	tk. erdei gyümölcsös croissant (01,) E:1 693(Kj) 405(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ízes sonka 7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) E: 958(Kj) 229(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) zöldséges felvágott margarin-vajízú (07,) E:1 123(Kj) 269(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)