

2024.05.06 - 2024.05.12.

Hétfő 2024.05.06	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.
Tízórai kenőmájás (10,09,06,07,) burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) jégcsapretek E:1 963(Kj) 470(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 13(mg)	bríós (07,03,01,) E:1 403(Kj) 336(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	tejfölös túró (07,) félbarna kenyér 1kg/cs (01,) jégcsapretek E: 448(Kj) 107(KCal) F: 6(g)Kol: 17(g)Sz: 7(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 59(mg)	szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 31(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) zala felvágott margarin-vajízú (07,) uborka E:1 596(Kj) 382(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)
Ebéd betyárleves (09,03,01,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)	lebbencs leves (09,01,03,07,10,) natúr csirkemell (01,) meggymártás 1/2 adag (01,07,) párolt rizs	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07,) cékla-almasaláta (10,07,03,)	tárkonyos sertésraguleves (09,07,01,03,10,) kakaós keltkalács (01,07,03,)
E:2 708(Kj) 648(KCal) F: 32(g)Kol:113(g)Sz: 58(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 376(mg)	E:2 883(Kj) 690(KCal) F: 34(g)Kol: 56(g)Sz: 82(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 73(mg)	E:2 966(Kj) 710(KCal) F: 33(g)Kol: 35(g)Sz:119(g) Zsir: 13(g)Cuk: 39(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 38(mg)	E:3 493(Kj) 836(KCal) F: 32(g)Kol: 64(g)Sz: 82(g) Zsir: 43(g)Cuk: 21(g)Só:4,28(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 105(mg)	E:1 839(Kj) 440(KCal) F: 24(g)Kol: 80(g)Sz:116(g) Zsir: 18(g)Cuk: 39(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 134(mg)
Üzsonna múzli szelet cerbona banán	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) lapka sajt (07,) uborka	krémtúró milli (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) narancs	baconos-szezámmagos rúd (01,03,07,11,06,08,) alma
E: 527(Kj) 126(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 132(mg)	E:2 261(Kj) 541(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 28(g)Cuk: 4(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 32(mg)	E:7 606(Kj) 1 820(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:284(g) Zsir: 41(g)Cuk:251(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 290(mg)	E:1 308(Kj) 313(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 44(mg)	E:1 944(Kj) 465(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 5(mg)