

2024.05.13 - 2024.05.19.

Hétfő 2024.05.13	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai áfonyás szív (01,03,07,06,08,11.) E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)	tojáskrém (03,10,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) jégcsapretek E: 963(Kj) 230(KCal) F: 10(g)Kol:165(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 36(mg)	trappista sajt (07.) margarin-vajjű (07.) uborka teljeskiőrlešu búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) E:1 648(Kj) 394(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 272(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07.) szezámmagos kifli (01,07,11.) uborka E:1 624(Kj) 389(KCal) F: 17(g)Kol:215(g)Sz: 50(g) Zsir: 12(g)Cuk: 4(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)	korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08.) margarin-joghurtos (07.) cigánysonka E:1 128(Kj) 270(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
Ebéd zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10.) bakonyi pulykatokány (07,01,09,12.) bulgur (01,03,07,09,10.) E:2 189(Kj) 524(KCal) F: 28(g)Kol: 33(g)Sz: 67(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 44(mg)	betyárleves (09,03,01,07,10,12.) finomfőzelék (01,07,03,09,10.) fasírt (01,03,06,07,08,11.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:1 956(Kj) 707(KCal) F: 36(g)Kol:112(g)Sz: 77(g) Zsir: 27(g)Cuk: 16(g)Só:7,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 126(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.) burgonyás tészta (09,12,01,03.) csemege uborka E:1 979(Kj) 474(KCal) F: 19(g)Kol:200(g)Sz: 76(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:5,23(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg)	zöldség leves (09,01,03.) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12.) E:1 636(Kj) 391(KCal) F: 17(g)Kol: 55(g)Sz: 32(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 82(mg)	palóclevés (09,07,01,12,03,10.) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11.) vaníliásodó (07.) E:4 234(Kj) 1 013(KCal) F: 28(g)Kol:189(g)Sz:158(g) Zsir: 44(g)Cuk: 92(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 243(mg)
Uzsonna kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) sajtkrém-natúr (07.) hónaposretek E: 989(Kj) 237(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 249(mg)	7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08.) kockasajt (07.) körte E:2 368(Kj) 566(KCal) F: 24(g)Kol:280(g)Sz: 58(g) Zsir: 31(g)Cuk: 11(g)Só:4,62(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 14(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) gyümölcs joghurt (07.) 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)	hajtogatotrítés-almás (01,03,06,07,08,11.) 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)	teljeskiőrlešu tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11.) alma E: 967(Kj) 231(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)