

2024.06.10 - 2024.06.16.

Hétfő 2024.06.10	Kedd 2024.06.11.	Szerda 2024.06.12.	Csütörtök 2024.06.13.	Péntek 2024.06.14.
Tízórai zala felvágott teljeskiőrlelésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) hónaposretek E:1 750(Kj) 419(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)	vajkrém-magyaros (07,) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) uborka E:1 252(Kj) 299(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 38(mg)	főtt tojás (03,) margarin-multivitaminos (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 32(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)	sajtos turista (07,) kaliforniai paprika margarin-vajjűzű (07,) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) E: 948(Kj) 227(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 49(mg)
Ebéd karfiolleves (09,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,) E:2 255(Kj) 540(KCal) F: 23(g)Kol: 55(g)Sz: 55(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:3,44(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 77(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10,) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 244(Kj) 537(KCal) F: 34(g)Kol: 38(g)Sz: 66(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 96(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) tört burgonya 1/2 adag rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 926(Kj) 700(KCal) F: 31(g)Kol:257(g)Sz: 92(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 53(mg)	fahéjas szilvaleves (07,) szezámagos rántottcsirkemell (03,01,06,07,08,11,) kukoricás rizs E:2 729(Kj) 653(KCal) F: 29(g)Kol: 82(g)Sz:100(g) Zsir: 16(g)Cuk: 25(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)	jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12,) almáslinzer (01,07,03,) E:3 100(Kj) 742(KCal) F: 23(g)Kol: 95(g)Sz:120(g) Zsir: 36(g)Cuk: 35(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 128(mg)
Uzsonna hajtogatottrétes-túrós (01,03,07,06,08,11,) sárgabarack E:1 215(Kj) 291(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	teljes kiőrlelésű sonkás párna (01,07,03,) E:14 670(Kj) 3 510(KCal) F: 93(g)Kol: 0(g)Sz:320(g) Zsir:200(g)Cuk: 11(g)Só:22,00(g) Tel.Zs: 89(g)Ca: 0(mg)	sajtos percc tejszelet 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)	gyümölcs joghurt (07,) tejskifli (01,03,07,06,08,11,) E:1 617(Kj) 387(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg)	