

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 teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjű (07,) hónaposretek E:1 711(Kj) 409(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg) | vajkrém-magyaros (07,) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) uborka E:1 349(Kj) 323(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 43(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) | csemege túrista kaliforniai paprika kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) E:1 217(Kj) 291(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) | virslis roppanós ketchup szezámagos kifli (01,07,11,) E:1 947(Kj) 466(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 19(mg) |
| Ebéd karfiolleves (09,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,) E:2 820(Kj) 675(KCal) F: 29(g)Kol: 68(g)Sz: 69(g) Zsir: 33(g)Cuk: 4(g)Só:4,30(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 96(mg) | tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10,) sült csirkecomb fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 111(Kj) 505(KCal) F: 37(g)Kol: 46(g)Sz: 52(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 97(mg) | májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 972(Kj) 711(KCal) F: 33(g)Kol:316(g)Sz: 85(g) Zsir: 28(g)Cuk: 13(g)Só:2,69(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 44(mg) | fahéjas szilvaleves (07,) szezámagos rántottcsirkemell (03,01,06,07,08,11,) kukoricás rizs E:3 298(Kj) 789(KCal) F: 33(g)Kol: 95(g)Sz:121(g) Zsir: 19(g)Cuk: 31(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg) | jókai bableves-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) omlóscocka-almás TK (01,03,07,) E:2 417(Kj) 578(KCal) F: 22(g)Kol: 29(g)Sz: 56(g) Zsir: 30(g)Cuk: 31(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 84(mg) |
| Uzsonna hajtogatottrétes-túrós (01,03,07,06,08,11,) sárgabarack E:1 269(Kj) 304(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg) | teljes kiőrlésű 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:1 624(Kj) 389(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 39(mg) | |