

<i>Hétfő</i> 2022.05.09	<i>Kedd</i> 2022.05.10.	<i>Szerda</i> 2022.05.11.	<i>Csütörtök</i> 2022.05.12.	<i>Péntek</i> 2022.05.13.
<b>Reggeli</b> túrós táska (01,07,03,06,08,11,) kakaó (07.)  E:2 587(Kj) 619(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 24(g)Cuk: 36(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 273(mg)	füstöltizű olaszfelvágott graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika gyümölcs tea - koll.  E:2 450(Kj) 586(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 28(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07.) rostos körtelé  E:4 618(Kj) 1 105(KCal) F: 44(g)Kol: 13(g)Sz:159(g) Zsir: 32(g)Cuk:101(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 208(mg)	marha párizsi rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajizű (07.) tv.paprika kakaó (07.)  E:3 190(Kj) 763(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 28(g)Cuk: 30(g)Só:2,48(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 275(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) körte citromos tea  E:2 596(Kj) 621(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 34(g)Cuk: 11(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 14(mg)
<b>Ebéd</b> karalábé leves (09,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,)  E:3 278(Kj) 784(KCal) F: 34(g)Kol: 84(g)Sz: 79(g) Zsir: 39(g)Cuk: 7(g)Só:5,39(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 117(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) vegyes savanyúság  E:3 587(Kj) 858(KCal) F: 33(g)Kol: 69(g)Sz:106(g) Zsir: 34(g)Cuk: 21(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 28(mg)	magyaros karfiolleves (09,07,01,03,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt  E:4 500(Kj) 1 077(KCal) F: 46(g)Kol:106(g)Sz:109(g) Zsir: 71(g)Cuk: 16(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 80(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal - noked (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka  E:3 502(Kj) 838(KCal) F: 29(g)Kol: 86(g)Sz:120(g) Zsir: 35(g)Cuk: 34(g)Só:7,32(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 58(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) túrós linzer (01,07,03,)  E:5 796(Kj) 1 387(KCal) F: 59(g)Kol:206(g)Sz:183(g) Zsir: 74(g)Cuk: 65(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 35(g)Ca: 252(mg)
<b>Vacsora</b> burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) citromos limonádé  E:3 237(Kj) 775(KCal) F: 29(g)Kol:118(g)Sz: 81(g) Zsir: 40(g)Cuk: 8(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 65(mg)	rántott sajt (07,01,03,06,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,) rostos narancslé  E:7 709(Kj) 1 844(KCal) F: 42(g)Kol:318(g)Sz:122(g) Zsir:140(g)Cuk: 18(g)Só:5,93(g) Tel.Zs: 32(g)Ca: 742(mg)	tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj citromos tea  E:3 574(Kj) 855(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:111(g) Zsir: 14(g)Cuk: 82(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 488(mg)	pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07,) gyümölcs tea - koll.  E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 87(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)	