

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.
Reggeli virslis roppanós ketchup teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:2 017(Kj) 483(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 15(g)Cuk: 18(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07,) tv.paprika kakaó (07,) E:2 558(Kj) 612(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 15(g)Cuk: 30(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 276(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) áfonyalekvár tejeskávé (07,01,) E:3 319(Kj) 794(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz:127(g) Zsir: 12(g)Cuk: 75(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 292(mg)	túrós virág (01,03,07,06,08,11,) citromos limonádé E:2 145(Kj) 513(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 21(g)Cuk: 52(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 56(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) sajtos turista (07,) tv.paprika citromos limonádé E:2 008(Kj) 480(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 28(mg)
Ebéd betyárleves (09,03,01,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) E:3 722(Kj) 890(KCal) F: 41(g)Kol:131(g)Sz: 88(g) Zsir: 42(g)Cuk: 4(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 452(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:3 649(Kj) 873(KCal) F: 45(g)Kol: 81(g)Sz: 94(g) Zsir: 40(g)Cuk: 3(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 83(mg)	lebbencs leves (09,01,03,07,10,) natúr csirkemell (01,) meggymártás 1/2 adag (01,07,) párolt rizs E:4 383(Kj) 1 048(KCal) F: 51(g)Kol: 56(g)Sz:167(g) Zsir: 23(g)Cuk: 58(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 59(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07,) cékla-almasaláta (10,07,03,) E:4 840(Kj) 1 158(KCal) F: 43(g)Kol: 85(g)Sz:113(g) Zsir: 60(g)Cuk: 27(g)Só:6,36(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 151(mg)	tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10,) kakaós keltkalács (01,07,03,) E:2 773(Kj) 663(KCal) F: 39(g)Kol:104(g)Sz:174(g) Zsir: 22(g)Cuk: 64(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 214(mg)
Vacsora burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) sült tarja teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos limonádé E:4 203(Kj) 1 005(KCal) F: 41(g)Kol:147(g)Sz: 84(g) Zsir: 58(g)Cuk: 8(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 64(mg)	pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07,) citromos limonádé E:1 448(Kj) 346(KCal) F: 29(g)Kol: 32(g)Sz: 92(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)	sült csirkecomb tört burgonya rostos őszibaracklé E:2 389(Kj) 572(KCal) F: 46(g)Kol: 64(g)Sz: 50(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)	retro szendvics (03,01,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé E:2 874(Kj) 688(KCal) F: 33(g)Kol:250(g)Sz: 90(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:4,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)	