

Hétfő 2022.05.16	Kedd 2022.05.17.	Szerda 2022.05.18.	Csütörtök 2022.05.19.	Péntek 2022.05.20.
Reggeli kisdobozos kakaó 200ml (07,) briós (01,03,07,06,08,11,) E:2 004(Kj) 479(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 8(g)Cuk: 27(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	vajkrém-magyaros (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:1 646(Kj) 394(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 20(mg)	túrós csiga (01,07,03,06,08,11,) alma tejeskávé (07,01,) E:2 539(Kj) 607(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 11(g)Cuk: 40(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 297(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07,) E:2 511(Kj) 601(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 9(g)Cuk: 52(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	virslis roppanós ketchup margarinos kenyér szeletelt (01,) gyümölcs tea - koll. E:1 081(Kj) 259(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 13(g)Cuk: 18(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 19(mg)
Ebéd zöldség leves (09,01,03,) lencse főzelék (10,01,03,07,09,) sült tarja rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:4 963(Kj) 1 187(KCal) F: 59(g)Kol:149(g)Sz:107(g) Zsir: 59(g)Cuk: 1(g)Só:3,58(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 112(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,) E:3 196(Kj) 765(KCal) F: 41(g)Kol: 5(g)Sz:105(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 88(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10,) paradicsomos mozzarella pulykamell (07,) petrezselymes burgonya E:2 625(Kj) 628(KCal) F: 56(g)Kol: 35(g)Sz: 67(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:4,29(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 303(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07,) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10,) vitaminsaláta E:2 996(Kj) 717(KCal) F: 18(g)Kol: 9(g)Sz:154(g) Zsir: 10(g)Cuk: 54(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg)	sárgaborsógulyás-lecsókolbásszal (09,01,03,07,10,12,) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11,) E:4 824(Kj) 1 154(KCal) F: 36(g)Kol:450(g)Sz:150(g) Zsir: 47(g)Cuk: 86(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 149(mg)
Vacsora sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) rostos őszibaracklé E:3 242(Kj) 775(KCal) F: 28(g)Kol: 88(g)Sz: 82(g) Zsir: 37(g)Cuk: 3(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 438(mg)	wimpi (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs tea - koll. E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 61(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)	fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) paradicsom rostos őszibaracklé E:1 913(Kj) 458(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,66(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 6(mg)	milánói makaróni (07,01,03,09,10,) citromos limonádé E:3 798(Kj) 909(KCal) F: 41(g)Kol: 90(g)Sz:102(g) Zsir: 37(g)Cuk: 20(g)Só:6,51(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 300(mg)	