

Hétfő 2024.06.10	Kedd 2024.06.11.	Szerda 2024.06.12.	Csütörtök 2024.06.13.	Péntek 2024.06.14.
Reggeli teljeskiórlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (01,07.) E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 8(g)Cuk: 33(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	marha párizsi rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07.) uborka kakaó (07.) E:3 377(Kj) 808(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 29(g)Cuk: 33(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 606(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) citromos limonádé E:1 697(Kj) 406(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 21(g)Cuk: 24(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 50(mg)	vajkrém natúr (07.) margarinos kenyér szeletelt (01.) paradicsom kakaó (07.) E:1 964(Kj) 470(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 18(g)Cuk: 32(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 258(mg)	kockasajt (07.) burgonyás kifli 100 g (07,03,01.) hónaposretek tejeskávé (01,07.) E:4 234(Kj) 1 013(KCal) F: 35(g)Kol:280(g)Sz:101(g) Zsir: 40(g)Cuk: 35(g)Só:5,12(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 240(mg)
Ebéd karfiolleves (09,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,) E:3 430(Kj) 821(KCal) F: 35(g)Kol: 84(g)Sz: 85(g) Zsir: 40(g)Cuk: 6(g)Só:5,41(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 117(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:2 662(Kj) 637(KCal) F: 49(g)Kol: 64(g)Sz: 65(g) Zsir: 21(g)Cuk: 9(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 101(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:3 564(Kj) 853(KCal) F: 40(g)Kol:331(g)Sz:103(g) Zsir: 33(g)Cuk: 6(g)Só:3,36(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 54(mg)	fahéjas szilvaleves (07.) szezámagos rántottcsirkemell (03,01,06,07,08,11,) kukoricás rizs E:3 989(Kj) 954(KCal) F: 43(g)Kol:115(g)Sz:143(g) Zsir: 24(g)Cuk: 31(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 42(mg)	jókai bableves-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) almáslinzer (01,07,03,) omlóskocka-almás TK (01,03,07.) E:6 516(Kj) 1 559(KCal) F: 42(g)Kol: 56(g)Sz:239(g) Zsir: 76(g)Cuk: 98(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 33(g)Ca: 165(mg)
Vacsora pizza sonkás-sajtos (06,10,09,07,01,) 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)	pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) citromos limonádé E:3 535(Kj) 846(KCal) F: 52(g)Kol: 70(g)Sz: 91(g) Zsir: 29(g)Cuk: 9(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)	retro szendvics (01,03,06,07,08,11,) körte citromos limonádé E:3 062(Kj) 733(KCal) F: 33(g)Kol:250(g)Sz:109(g) Zsir: 20(g)Cuk: 20(g)Só:4,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 34(mg)	túrós csusza (07,01,03,) citromos limonádé E:2 472(Kj) 591(KCal) F: 27(g)Kol: 37(g)Sz: 82(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 105(mg)	