

| Hétfő 2024.05.06 | Kedd 2024.05.07. | Szerda 2024.05.08. | Csütörtök 2024.05.09. | Péntek 2024.05.10. |
|---|--|--|---|---|
| Tízórai kenőmájás (10,09,06,07,) burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) jégcsapretek citromos limonádé E:1 946(Kj) 465(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg) | briós (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07,) E:2 132(Kj) 510(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 9(g)Cuk: 39(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 243(mg) | tejfölös túró (07,) félbarna kenyér 1kg/cs (01,) jégcsapretek citromos limonádé E: 460(Kj) 110(KCal) F: 5(g)Kol: 14(g)Sz: 12(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg) | szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika kakaó (07,) citromos limonádé E:2 511(Kj) 601(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 20(g)Cuk: 37(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 273(mg) | teljeskiórlésu búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) zala felvágott margarin-vajjízú (07,) uborka citromos limonádé E:1 086(Kj) 260(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg) |
| Ebéd betyárleves (09,03,01,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) | kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) | lebbencs leves (09,01,03,07,10,) natúr csirkemell (01,) meggymártás 1/2 adag (01,07,) párolt rizs | paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07,) cékla-almasaláta (10,07,03,) | tárkonyos sertésraguleves (09,07,01,03,10,) kakaós keltkalács (01,07,03,) |
| E:2 009(Kj) 481(KCal) F: 24(g)Kol: 91(g)Sz: 43(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 288(mg) | E:2 043(Kj) 489(KCal) F: 25(g)Kol: 44(g)Sz: 55(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 51(mg) | E:2 351(Kj) 562(KCal) F: 26(g)Kol: 27(g)Sz: 96(g) Zsir: 10(g)Cuk: 29(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 34(mg) | E:2 685(Kj) 642(KCal) F: 25(g)Kol: 47(g)Sz: 63(g) Zsir: 33(g)Cuk: 17(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 79(mg) | E:1 690(Kj) 404(KCal) F: 24(g)Kol: 73(g)Sz:115(g) Zsir: 16(g)Cuk: 38(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 141(mg) |
| Uzsonna múzli szelet cerbona banán | rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) lapka sajt (07,) uborka | krémtúró milli (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) | sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) narancs | baconos-szezámmagos rúd (01,03,07,11,06,08,) alma |
| E: 483(Kj) 116(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 121(mg) | E:1 690(Kj) 404(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:3,18(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 17(mg) | E:7 606(Kj) 1 820(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:284(g) Zsir: 41(g)Cuk:251(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 290(mg) | E:1 308(Kj) 313(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 44(mg) | E:1 030(Kj) 246(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 5(mg) |