

Hétfő 2024.05.13	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07,) citromos limonádé E:2 202(Kj) 527(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 16(g)Cuk: 43(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 243(mg)	tojáskrém (03,10,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) jégcsapretek tejeskávé (07,01,) citromos limonádé E:2 328(Kj) 557(KCal) F: 15(g)Kol:125(g)Sz: 72(g) Zsir: 11(g)Cuk: 38(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 270(mg)	trappista sajt (07,) margarin-vajjű (07,) uborka teljeskiórlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé E: 988(Kj) 236(KCal) F: 11(g)Kol: 32(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 197(mg)	csirkemájpástétom (07,) szezámmagos kifli (01,07,11,) uborka tejeskávé (07,01,) citromos limonádé E:2 993(Kj) 716(KCal) F: 21(g)Kol:129(g)Sz: 89(g) Zsir: 17(g)Cuk: 41(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 244(mg)	korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) margarin-joghurtos (07,) cigányszonka tej (07,) citromos limonádé E:2 282(Kj) 546(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 15(g)Cuk: 30(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)
Ebéd zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) bakonyi pulykatokány (07,01,09,12,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:1 705(Kj) 408(KCal) F: 22(g)Kol: 25(g)Sz: 56(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)	betyárleves (09,03,01,07,10,12,) finomfőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 26(g)Kol: 90(g)Sz: 51(g) Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só:5,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 91(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) burgonyás tészta (09,12,01,03,) csemege uborka E:1 494(Kj) 357(KCal) F: 15(g)Kol:158(g)Sz: 57(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:3,95(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)	zöldség leves (09,01,03,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) E:1 262(Kj) 302(KCal) F: 13(g)Kol: 42(g)Sz: 24(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 61(mg)	palócleves (09,07,01,12,03,10,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,) vaníliásodó (07,) E:2 691(Kj) 644(KCal) F: 16(g)Kol:109(g)Sz: 79(g) Zsir: 31(g)Cuk: 52(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 175(mg)
Uzsonna kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) hónaposretek E: 904(Kj) 216(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 194(mg)	7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08,) kockasajt (07,) körte E:1 595(Kj) 381(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 51(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 14(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07,) E:3 976(Kj) 951(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:127(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	hajtogatotrítés-almás (01,03,06,07,08,11,) E:1 413(Kj) 338(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 20(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	teljeskiórlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11,) alma E: 967(Kj) 231(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)