

Hétfő 2024.05.27	Kedd 2024.05.28.	Szerda 2024.05.29.	Csütörtök 2024.05.30.	Péntek 2024.05.31.
Tízórai zala felvágott margarin-joghurtos (07.) burgonyás kifli 50 g (01,03,07.) kápia paprika citromos limonádé kakaó (07.) E:3 334(Kj) 798(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 25(g)Cuk: 42(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 243(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) vajkrém-zöldfűszeres (07.) tv.paprika kakaó (07.) citromos limonádé E:2 243(Kj) 537(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 13(g)Cuk: 38(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 280(mg)	lekváros táská royal (01.) alma rostos őszibaracklé E:1 924(Kj) 460(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	trappista sajt (07.) margarin-multivitaminos (07.) félbarna kenyér 1kg/cs (01.) jégsapretek tejeskávé (07,01.) citromos limonádé E:2 090(Kj) 500(KCal) F: 14(g)Kol: 32(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 37(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 427(mg)	marha párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjű (07.) kaliforniai paprika citromos limonádé E:1 083(Kj) 259(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)
Ebéd tejfölös gombaleves (01,09,07,03.) temesvári sertéstokány (07,01,09,12,03,10.) tarhonya (01,03,07,09,10.) E:1 816(Kj) 434(KCal) F: 17(g)Kol: 42(g)Sz: 45(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 50(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10.) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) sült tarja rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:2 458(Kj) 588(KCal) F: 31(g)Kol: 92(g)Sz: 48(g) Zsir: 30(g)Cuk: 12(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 49(mg)	brokkoli krémleves (07,01,03,09,10.) levesgyöngy sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10.) burgonyapüré (07.) narancs E:2 102(Kj) 503(KCal) F: 35(g)Kol: 64(g)Sz: 42(g) Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 320(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10.) bácskai rizseshús (09,12.) vitaminsaláta E:1 762(Kj) 422(KCal) F: 14(g)Kol: 35(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 34(mg)	lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10.) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11.) E: 953(Kj) 228(KCal) F: 11(g)Kol: 19(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)
Uzsonna kisdobozos kakaó 200ml (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) E: 830(Kj) 199(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	sajtos perec túró rudi (07,06,05.) E: 449(Kj) 107(KCal) F: 0(g)Kol: 12(g)Sz: 12(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) kenőmájás (10,09,06,07.) uborka E: 965(Kj) 231(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) margarin-multivitaminos (07.) ízes sonka jégsapretek E: 929(Kj) 222(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)	briós (01,03,07,06,08,11.) banán E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 121(mg)