

<b>Hétfő</b> 2024.07.01	<b>Kedd</b> 2024.07.02.	<b>Szerda</b> 2024.07.03.	<b>Csütörtök</b> 2024.07.04.	<b>Péntek</b> 2024.07.05.
<b>Tízórai</b> vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) vajkrém-zöldfűszeres (07.) tv.paprika citromos limonádé  E:1 035(Kj) 248(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg)	<b>áfonyás szív</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>körte</b> kakaó (07.) citromos limonádé  E:2 252(Kj) 539(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 16(g)Cuk: 51(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 257(mg)	<b>fonott kalács</b> (01,03,07,06,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) méz citromos limonádé tej (07.)  E:2 538(Kj) 607(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 14(g)Cuk: 56(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 278(mg)	<b>rozsos zsemle TK</b> (01,03,06,07,08,11.) sajtkrém-natúr (07.) pulykamell sonka jégsapretek tejeskávé (07,01.) citromos limonádé  E:2 522(Kj) 603(KCal) F: 19(g)Kol: 14(g)Sz: 74(g) Zsir: 12(g)Cuk: 39(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 439(mg)	<b>sajtos kifli</b> (01,03,07,08,06,11.) margarin-joghurtos (07.) mátrai diákcsemege tv.paprika citromos limonádé  E:1 560(Kj) 373(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)
<b>Ebéd</b> tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) lecsős sertésragu (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.)  E:1 980(Kj) 474(KCal) F: 19(g)Kol: 38(g)Sz: 59(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 19(mg)	<b>tavaszi leves</b> (09,01,03,07,10.) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10.) köményes sertéssült rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)  E:1 752(Kj) 419(KCal) F: 24(g)Kol: 6(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)	<b>karfiolleves</b> (09,01,03,07,10.) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12.) csemege uborka  E:1 631(Kj) 390(KCal) F: 17(g)Kol: 34(g)Sz: 43(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 19(mg)	<b>zöldség leves</b> (09,01,03.) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10.) burgonyapüré (07.)  E:1 701(Kj) 407(KCal) F: 27(g)Kol: 39(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 39(mg)	<b>tárkonyos pulykaraguleves</b> (09,07,01,03,10.) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11.)  E:2 566(Kj) 614(KCal) F: 22(g)Kol: 46(g)Sz: 77(g) Zsir: 25(g)Cuk: 21(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 128(mg)
<b>Uzsonna</b> nutribella fahéjjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.) őszibarack  E: 737(Kj) 176(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	<b>füstöltizű olaszfelvágott</b> margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) uborka müzi szelet cerbona  E:1 187(Kj) 284(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 17(mg)	<b>hajtogatotttrétes-almás</b> (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)	<b>túrós táska</b> (01,07,03,06,08,11.) sárgabarack  E:1 491(Kj) 357(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)	<b>sajtos perec</b> narancslé 100% 2 dl  E:1 830(Kj) 438(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 5(g)Cuk: 88(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)