

| Hétfő 2022.06.27 | Kedd 2022.06.28. | Szerda 2022.06.29. | Csütörtök 2022.06.30. | Péntek 2022.07.01. |
|--|--|---|--|--|
| Tízórai citromos tea* halkrém + tk.kenyér (olajoshal) (01,07.) lilahagyma* E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 12(mg) | tej* (07.) briós 1/2* (01,03,07.) diákcsemege (05,08.) E:1 202(Kj) 287(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg) | gyümölcstea* magyaros túró* (07,10.) kenyér teljeskiörlésu* paprika friss* E:1 419(Kj) 340(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 49(mg) | citromos tea* zöldségkrém* kenyér - félbarna* uborka friss* E:1 568(Kj) 375(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 30(mg) | tej* (07.) margarinos kenyér teljeskiörlésu (01,07.) párizsi rettek* E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 13(g)Kol: 15(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 268(mg) |
| Ebéd fejtettbab leves* (01.) darás tészta (01.) E:2 411(Kj) 577(KCal) F: 22(g)Kol: 2(g)Sz:105(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 64(mg) | zöldségleves* (01,03,07,09,10.) tökfőzelék (07,01,03.) sertéspörkölt* kenyér teljeskiörlésu* E:2 408(Kj) 576(KCal) F: 23(g)Kol: 22(g)Sz: 67(g) Zsir: 23(g)Cuk: 9(g)Só:4,41(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 227(mg) | karalábé leves csikós tokány (07,01.) bulgur* (07,01,03.) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 31(g)Kol: 36(g)Sz: 32(g) Zsir: 24(g)Cuk: 6(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 117(mg) | kertész leves zöldbabfőzelék* (07,01,03.) sertéspörkölt* kenyér teljeskiörlésu* E:2 146(Kj) 513(KCal) F: 23(g)Kol: 22(g)Sz: 66(g) Zsir: 16(g)Cuk: 12(g)Só:3,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 236(mg) | alma leves (07.) rántott sertészelet* (01,03.) zöldséges rizs* (07,01,03.) csemege uborka* (édesítőszerrel) E:1 830(Kj) 438(KCal) F: 17(g)Kol: 58(g)Sz: 75(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:3,46(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 54(mg) |
| Uzsonna gyümölcsös joghurt - eper* (07.) kifli* (01,07.) E: 775(Kj) 185(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 190(mg) | margarinos kenyér félbarna (01.) sonkkrém* (07.) uborka friss* E:1 437(Kj) 344(KCal) F: 21(g)Kol: 32(g)Sz: 26(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg) | cikkelyes sajt* (07.) kifli* (01,07.) sárgarépa friss* E: 497(Kj) 119(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg) | alma* sajtos stangli (01,07.) E: 788(Kj) 189(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg) | kölespuding gyümölcsös (07,15,01.) kifli (01,07.) E:1 979(Kj) 474(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 10(g)Cuk: 23(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 321(mg) |