



<b>Hétfő</b> 2022.06.27	<b>Kedd</b> 2022.06.28.	<b>Szerda</b> 2022.06.29.	<b>Csütörtök</b> 2022.06.30.	<b>Péntek</b> 2022.07.01.
<b>Reggeli</b> citromos tea* halkrém + tk.kenyér (olajoshal) lilahagyma*  E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)	tej* (01,03.) briós 1/2*  E: 576(Kj) 138(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 120(mg)	gyümölcsstea* magyaros túró* kenyér teljeskiörlésu* paprika friss*  E: 673(Kj) 161(KCal) F: 5(g)Kol: 5(g)Sz: 19(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 22(mg)	citromos tea* zöldségkrém* (01,07.) kenyér - félbarna* (01,03.) uborka friss* (01,07.)  E: 578(Kj) 138(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 11(mg)	tej* (01,03.) kenyér teljeskiörlésu* párizsikrém* (01,03.) retetek*  E: 912(Kj) 218(KCal) F: 7(g)Kol: 8(g)Sz: 20(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 127(mg)
<b>Tízórai</b> alma*  E: 46(Kj) 11(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 2(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	gyümölcs saláta  E: 59(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	gyümölcs saláta  E: 59(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	banán*  E: 296(Kj) 71(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 74(mg)	alma*  E: 46(Kj) 11(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 2(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)
<b>Ebéd</b> karfiol fozelék (07,01,03.) halrúd sütőben (01,03.) kenyér - félbarna* (01,03.)  E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 145(mg)	tökfőzelék (07,01,03.) sertéspörkölt* (01.) kenyér teljeskiörlésu*  E:1 339(Kj) 320(KCal) F: 12(g)Kol: 11(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 172(mg)	karalábé fozelék (07,01,03.) csirke apróhús kenyér - félbarna* (01,03.)  E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 29(g)Kol: 1(g)Sz: 40(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 189(mg)	zöldbabfozelék* (07,01,03.) sertéspörkölt* (01.) kenyér teljeskiörlésu*  E:1 204(Kj) 288(KCal) F: 14(g)Kol: 11(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 186(mg)	paradicsomos burgonyafőzelék (01.) halrúd sütőben (01,03.) kenyér - félbarna* (01,03.)  E:1 603(Kj) 384(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 7(g)Cuk: 22(g)Só:2,95(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 49(mg)
<b>Uzsonna</b> gyümölcsös joghurt - áfonya* (01,07.) kifli 1/2 (01,07.)  E: 475(Kj) 114(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	kenyér - félbarna* (01,03.) sonkakrém* uborka friss* (01,07.)  E: 667(Kj) 160(KCal) F: 5(g)Kol: 5(g)Sz: 16(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)	alma* kifli 1/2 (01,07.)  E: 219(Kj) 52(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 1(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	alma* sajtos kifli 1/2 (01,07.)  E: 354(Kj) 85(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 3(mg)	kölespuding gyümölcsös (01.)  E:8 159(Kj) 1 952(KCal) F: 68(g)Kol: 0(g)Sz:300(g) Zsir: 53(g)Cuk:105(g)Só:4,19(g) Tel.Zs: 33(g)Ca: 1 863(mg)