



Hétfő 2022.07.04	Kedd 2022.07.05.	Szerda 2022.07.06.	Csütörtök 2022.07.07.	Péntek 2022.07.08.
Reggeli citromos tea* májkrémes tk. kenyér + lila hagyma E:1 209(Kj) 289(KCal) F: 5(g)Kol: 22(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(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)	citromos tea* zöldségkrém* (01,07.) kenyér - félbarna* (01,03.) E: 573(Kj) 137(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)	tejbedara - zabpehellyel* (01.) E: 848(Kj) 203(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 200(mg)	citromos tea* sajtkrém (01,07.) kenyér teljeskiörlesű* retek* E: 570(Kj) 136(KCal) F: 5(g)Kol: 11(g)Sz: 20(g) Zsir: 3(g)Cuk: 5(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 64(mg)
Tízórai 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* citromos tea* E: 137(Kj) 33(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 0(g)Cuk: 5(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(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)	citromos tea* alma* E: 137(Kj) 33(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 0(g)Cuk: 5(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(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)
Ebéd burgonyafozelék* (01.) halrúd sütőben (01,03.) kenyér - félbarna* (01,03.) E:1 215(Kj) 291(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 29(mg)	paradicsomos káposztafozelék* (07,01,03.) csirke apróhús kenyér teljeskiörlesű* E: 980(Kj) 234(KCal) F: 6(g)Kol: 1(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 16(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 38(mg)	karalábé fozelék (07,01,03.) natúr sertésszelet (01.) kenyér teljeskiörlesű* E:1 497(Kj) 358(KCal) F: 35(g)Kol: 17(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 188(mg)	rakott zöldbab (01,03.) cékla (édesítőszerezrel) (01,03.) E: 750(Kj) 179(KCal) F: 13(g)Kol: 33(g)Sz: 17(g) Zsir: 8(g)Cuk: 3(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 76(mg)	gulyásleves - csirke boci sütemény (01,07.) E:1 960(Kj) 469(KCal) F: 15(g)Kol: 60(g)Sz: 59(g) Zsir: 19(g)Cuk: 24(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 114(mg)
Úzsonna alma* kiñli 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)	banán* müzliszelet - gyümölcsös (01,03.) E: 627(Kj) 150(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 2(g)Cuk: 6(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 74(mg)	alma* kiñli 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)	kenyér teljeskiörlesű* párizsikrém* (01,03.) uborka friss* (01,07.) E: 672(Kj) 161(KCal) F: 4(g)Kol: 8(g)Sz: 15(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	barack (01,07.) müzliszelet - gyümölcsös (01,11,06,07,08.) E: 405(Kj) 97(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 6(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 4(mg)