

Hétfő 2022.07.04	Kedd 2022.07.05.	Szerda 2022.07.06.	Csütörtök 2022.07.07.	Péntek 2022.07.08.
Tízórai citromos tea* májkrémes tk. kenyér + lila hagyma (01,06,07.) E:1 247(Kj) 298(KCal) F: 7(g)Kol: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	tej* (07.) briós 1/2* (01,03,07.) E: 810(Kj) 194(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	citromos tea* zöldségkrém* kenyér - félbarna* E:1 560(Kj) 373(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:3,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)	tejbedara - zabpehellyel* (07.) E:1 300(Kj) 311(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 8(g)Cuk: 17(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 266(mg)	citromos tea* sajtkrém (07.) kenyér teljeskiorlésu* rettek* E: 967(Kj) 231(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 85(mg)
Ebéd burgonya leves (07.) káposztás tészta (01.) E:1 822(Kj) 436(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 5(g)Cuk: 13(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 91(mg)	paradicsomleves* (01.) tavaszi csirkecomb (07,01,10.) bulgur* (07,01,03.) E:1 173(Kj) 281(KCal) F: 10(g)Kol: 9(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:4,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 48(mg)	kertész leves karalábé fozelék - húsgombóccal (07,01,03,09,10.) kenyér teljeskiorlésu* E:2 726(Kj) 652(KCal) F: 63(g)Kol: 92(g)Sz: 83(g) Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:3,61(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)	brokkolikrém leves* (01,07,03,09,10.) kenyérkocka tk.* (01.) rakott húsos zöldséges rizs* (07,01,03,09,10.) E:3 531(Kj) 845(KCal) F: 47(g)Kol: 46(g)Sz: 90(g) Zsir: 39(g)Cuk: 11(g)Só:4,64(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 410(mg)	gulyásleves - marha* (01.) boci sütemény (03,01,07.) E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 29(g)Kol:235(g)Sz: 71(g) Zsir: 22(g)Cuk: 21(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg)
Üzsonna alma* kifli* (01,07.) E: 519(Kj) 124(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)	margarinos kenyér teljeskiorlésu (01,07.) zalai* paprika friss* E: 763(Kj) 182(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 6(mg)	alma* kifli* (01,07.) E: 519(Kj) 124(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)	párizsikrém* (07,10.) kenyér teljeskiorlésu* uborka friss* E:1 582(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol: 47(g)Sz: 31(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:4,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 34(mg)	barack műzliszelet - gyümölcsös (01,11,06,07,08.) E: 494(Kj) 118(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 2(g)Cuk: 6(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 8(mg)