



Hétfő 2022.07.11	Kedd 2022.07.12.	Szerda 2022.07.13.	Csütörtök 2022.07.14.	Péntek 2022.07.15.
Reggeli citromos tea* halkrém + tk.kenyér (olajossal) 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.) fahéjas kifli 1/2 (01,07,03.) E: 605(Kj) 145(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 120(mg)	citromos tea* sajtkrém (01,07.) kenyér teljeskiörlésu* kápia paprika friss* (01,07,03.) E: 582(Kj) 139(KCal) F: 6(g)Kol: 11(g)Sz: 21(g) Zsir: 3(g)Cuk: 5(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 61(mg)	tej* (01,03.) margarinos tk kenyér (01,07.) sonkakrém* karalábé - nyers E: 960(Kj) 230(KCal) F: 8(g)Kol: 5(g)Sz: 20(g) Zsir: 13(g)Cuk: 5(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 126(mg)	citromos tea* zöldségkrém* (01,07.) kenyér teljeskiörlésu* uborka friss* (01,07.) E: 559(Kj) 134(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)
Tízórai 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)	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)	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)	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)	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 vargabéles (01,07,03.) E: 986(Kj) 236(KCal) F: 10(g)Kol: 71(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 13(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 53(mg)	finom főzelék (07.) natúr sertésszelet (01.) kenyér teljeskiörlésu* E:1 418(Kj) 339(KCal) F: 17(g)Kol: 17(g)Sz: 50(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 83(mg)	sárgarépa főzelék (01,07.) pulyka apróhús (01,07,03.) kenyér - félbarna* (01,03.) E:1 040(Kj) 249(KCal) F: 12(g)Kol: 6(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 236(mg)	sóska mártás -tojás - fott burgonya (07,01,03.) reszelt sárgarépa E: 914(Kj) 219(KCal) F: 7(g)Kol:105(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 102(mg)	natúr sertésszelet (01.) rizibizi* (07,01,03.) cékla (édesítőszerrel) (01,03.) E: 988(Kj) 236(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)
Uzsonna dinnye (01,07,03.) kifli 1/2 (01,07.) E: 561(Kj) 134(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 63(mg)	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)	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)	sajtkrém (01,07.) kenyér - félbarna* (01,03.) E: 488(Kj) 117(KCal) F: 6(g)Kol: 11(g)Sz: 15(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 66(mg)	barack (01,07.) müzliszelet - gyümölcsös (01,03.) 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)