



Hétfő 2024.05.06	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.
Tízórai gyümölcsstea* halkrém + tk.kenyér (olajoshal) (01,07.) E:1 241(Kj) 297(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 6(mg)	tej* (07.) méz (15.) margarinos kenyér teljeskiorlésu (07,01.) E:1 099(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)	tej* (07.) padlizsánkrém (01,03,07,09,10.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) paprika friss* E:1 352(Kj) 324(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 248(mg)	gyümölcsstea* margarinos kenyér teljeskiorlésu (07,01.) zalai* rettek* E: 855(Kj) 204(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 29(mg)	gyümölcsstea* magyaros túró* (07,10.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) paprika friss* E:1 398(Kj) 334(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 47(mg)
Ebéd lebbencsleves (01.) túrós tészta (01,07.) alma* E:2 063(Kj) 494(KCal) F: 23(g)Kol: 35(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 123(mg)	tavaszi leves (01.) sárgaborsó-fozelék* (01.) fasírozott - sertés* (01,03.) kenyér - félbarna* (01.) banán E:3 698(Kj) 885(KCal) F: 39(g)Kol: 40(g)Sz:142(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:8,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 226(mg)	gyümölcs leves (vegyes) (01,07.) rakott húsos zöldséges rizs (csirke) (01,03,07,09,10.) vegyes saláta multivitamin 100% E:3 251(Kj) 778(KCal) F: 38(g)Kol: 23(g)Sz:108(g) Zsir: 26(g)Cuk: 46(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 310(mg)	legényfogó leves (01,03,07,09,10.) pizzás csiga* (07.) körte E:4 153(Kj) 993(KCal) F: 51(g)Kol:190(g)Sz:107(g) Zsir: 38(g)Cuk: 19(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 338(mg)	daragaluska leves* csikós tokány (07,01.) bulgur* (01.) E:1 559(Kj) 373(KCal) F: 18(g)Kol: 50(g)Sz: 29(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:3,06(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 103(mg)
Üzsonna margarinos kenyér félbarna (01.) párizsi uborka friss* E: 817(Kj) 195(KCal) F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 26(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)	kifli* (01,07.) ciklolyes sajt* (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* múzliszelet - gyümölcsös (01,11,06,07,08.) E: 505(Kj) 121(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: 12(mg)	gyümölcsös joghurt - barack (07.) kifli (01,07.) E: 831(Kj) 199(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 190(mg)	kakaós kalács (07,01,03.) alma* E:3 122(Kj) 747(KCal) F: 15(g)Kol: 63(g)Sz:100(g) Zsir: 31(g)Cuk: 35(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 146(mg)



Hétfő 2024.05.13	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai gyümölcsstea* májkrémes teljeskiorléstu kenyér (06.07.01.) E: 943(Kj) 226(KCal) F: 6(g)Kol: 28(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 6(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)	 tejeskv (01.07.) fahéjas kifli (01.03.07.) E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 20(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 240(mg)	 tej* (07.) margarinos kenyér félbarna (01.) gépsonka* rettek* E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 15(g)Kol: 9(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 279(mg)	 citromos tea* virslisertés* kenyér teljeskiorléstu* (01.) ketchup* E:1 553(Kj) 372(KCal) F: 16(g)Kol: 58(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 18(mg)	 tej* (07.) briós (01.03.07.) diáksemege (05.08.) E:1 544(Kj) 369(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 13(g)Cuk: 19(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)
Ebéd paradicsomleves* (01.) levestésza* (01.) spenótos tészta - sajtmártás* (07.01.) alma* E:3 161(Kj) 756(KCal) F: 24(g)Kol: 29(g)Sz:100(g) Zsir: 28(g)Cuk: 27(g)Só:3,84(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 418(mg)	 zellerkrém leves* (01.) kenyérkocka tk.* (01.) búbos hús (01.03.07.) zöldséges rizs* vegyes saláta mandarin E:3 215(Kj) 769(KCal) F: 33(g)Kol:114(g)Sz:118(g) Zsir: 21(g)Cuk: 16(g)Só:7,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 228(mg)	 zöldségleves* (01.03.07.09.10.) levestésza* (01.) paradicsomos káposztafőzelék* (01.) sertésszelet* (01.) kenyér teljeskiorléstu* (01.) körte E:2 680(Kj) 641(KCal) F: 23(g)Kol: 30(g)Sz: 96(g) Zsir: 17(g)Cuk: 24(g)Só:4,85(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 112(mg)	 tojásleves* (03.01.07.09.10.) bakonyi sertésragú (01.07.03.09.10.) bulgur* (01.) alma* E:2 111(Kj) 505(KCal) F: 23(g)Kol:137(g)Sz: 34(g) Zsir: 31(g)Cuk: 6(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 90(mg)	 tavaszi leves (01.) csoben sült karfiol + csirkemell (10.01.07.03.) csemege uborka 10/1 (édesítőszerrel) E:2 056(Kj) 492(KCal) F: 36(g)Kol: 63(g)Sz: 62(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:4,01(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 231(mg)
Uzsonna sajtkrém (07.) kenyér - félbarna* (01.) uborka friss* E:1 317(Kj) 315(KCal) F: 13(g)Kol: 11(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:3,98(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 82(mg)	 alma* kifli - sajtos (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)	 csirkemájpástétom* (10.07.) kenyér - félbarna* (01.) uborka friss* E:2 069(Kj) 495(KCal) F: 21(g)Kol: 19(g)Sz: 54(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:5,35(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 43(mg)	 margarinos kenyér félbarna (01.) olasz paprika E: 847(Kj) 203(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg)	 margarinos kenyér teljeskiorléstu (07.01.) gépsonka* uborka friss* E: 743(Kj) 178(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 7(mg)



Hétfő 2024.05.20	Kedd 2024.05.21.	Szerda 2024.05.22.	Csütörtök 2024.05.23.	Péntek 2024.05.24.
Tízórai	<p>gyümölcsstea* májkrémes teljeskiorléstu kenyér (06,07,01,)</p> <p>E: 943(Kj) 226(KCal) F: 6(g)Kol: 28(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 6(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>tej* (07,) gabonapehely* (01,05,07,03,08,06,11,) diákesege (05,08,)</p> <p>E:1 488(Kj) 356(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 13(g)Cuk: 26(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>gyümölcsstea* margarinos kenyér félbarna (01,) olasz karalábé friss*</p> <p>E: 950(Kj) 227(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:2,73(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)</p>	<p>gyümölcsstea* margarinos kenyér teljeskiorléstu (07,01,) téliszalámi (06,) sajtszelet* (07,) paprika friss*</p> <p>E:1 560(Kj) 373(KCal) F: 16(g)Kol: 25(g)Sz: 30(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 123(mg)</p>
Ebéd	<p>lencse leves (01,03,07,09,10,) túrógombóc (01,03,07,) alma*</p> <p>E:3 626(Kj) 868(KCal) F: 43(g)Kol:170(g)Sz: 90(g) Zsir: 35(g)Cuk: 14(g)Só:3,79(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 326(mg)</p>	<p>alma leves (01,07,) sertés paprikás (01,07,) bulgur* (01,) körte</p> <p>E:1 324(Kj) 317(KCal) F: 8(g)Kol: 14(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 61(mg)</p>	<p>daragaluska leves* zöldborsófozelék* (07,01,) sült kolbász kenyér teljeskiorléstu* (01,) banán*</p> <p>E:3 801(Kj) 909(KCal) F: 46(g)Kol: 15(g)Sz:111(g) Zsir: 28(g)Cuk: 12(g)Só:2,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 340(mg)</p>	<p>karfiolkrém leves* (01,03,07,09,10,) kenyérkocka tk.* (01,) ananaszos sült csirkemell zöldséges rizs*</p> <p>E:52 347(Kj) 12 523(KCal) F:2 056(g)Kol:3 040(g)Sz:266(g) Zsir:376(g)Cuk: 36(g)Só:139,79(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 496(mg)</p>
Uzsonna	<p>margarinos kenyér félbarna (01,) párizsi uborka friss*</p> <p>E: 817(Kj) 195(KCal) F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 26(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)</p>	<p>margarinos tk kenyér (01,) sajtszelet* (07,) rettek*</p> <p>E: 676(Kj) 162(KCal) F: 8(g)Kol: 21(g)Sz: 15(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 144(mg)</p>	<p>vanillás túró (07,) kifli (01,07,)</p> <p>E:1 053(Kj) 252(KCal) F: 16(g)Kol: 40(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 88(mg)</p>	<p>alma* müzliszelet - gyümölcsös (01,11,06,07,08,)</p> <p>E: 505(Kj) 121(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: 12(mg)</p>



Hétfő 2024.05.27	Kedd 2024.05.28.	Szerda 2024.05.29.	Csütörtök 2024.05.30.	Péntek 2024.05.31.
<p>Tízórai tejbédara - zabpehellyel* (01.07.)</p> <p>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)</p>	<p>gyümölcs tea* magyaros túró* (07.10.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) paprika friss*</p> <p>E:1 398(Kj) 334(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 47(mg)</p>	<p>citromos tea* virsli-sertés* kenyér - félbarna* (01.) mustár* (10.)</p> <p>E:2 084(Kj) 499(KCal) F: 21(g)Kol: 58(g)Sz: 60(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:4,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 49(mg)</p>	<p>gyümölcs tea* tojáskrém (03.07.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) diáksemege (05.08.) lilahagyma*</p> <p>E:1 912(Kj) 457(KCal) F: 12(g)Kol:105(g)Sz: 44(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 19(mg)</p>	<p>tej* (07.) margarinos kenyér teljeskiorlésu (07.01.) gépsonka* uborka friss*</p> <p>E:1 211(Kj) 290(KCal) F: 15(g)Kol: 9(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 247(mg)</p>
<p>Ebéd rántott leves - tk. kenyér kockával (01.) spenót - fott burgonya - fott tojás (03.01.07.) alma*</p> <p>E:1 890(Kj) 452(KCal) F: 18(g)Kol:210(g)Sz: 54(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 328(mg)</p>	<p>zöldbableves - tejfölös* (01.07.) tarhonyás sertéshús* (01.) vegyes saláta körte</p> <p>E:2 212(Kj) 529(KCal) F: 21(g)Kol: 26(g)Sz: 75(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 106(mg)</p>	<p>burgonyaleves - magyaros* (01.03.07.09.10.) tökfőzelék (07.01.) vagdalt - sertés* (01.03.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) banán</p> <p>E:3 320(Kj) 794(KCal) F: 27(g)Kol: 39(g)Sz: 119(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:6,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 343(mg)</p>	<p>gomba leves (01.03.07.09.10.) rakott húsos zöldséges rizs (07.01.) mandarin</p> <p>E:2 618(Kj) 626(KCal) F: 41(g)Kol: 47(g)Sz: 69(g) Zsir: 27(g)Cuk: 8(g)Só:3,28(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 330(mg)</p>	<p>csontleves + lev.tészta (01.03.07.09.10.) rántott halfilé (rúd) (01.03.) burgonya püré (07.) cékla 10/1 (édesítőszerrel)</p> <p>E:2 423(Kj) 580(KCal) F: 16(g)Kol: 11(g)Sz: 60(g) Zsir: 30(g)Cuk: 6(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 106(mg)</p>
<p>Uzsonna margarinos kenyér teljeskiorlésu (07.01.) zalai* retkek*</p> <p>E: 753(Kj) 180(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>kifli (01.07.) cikkelyes sajt* (07.) sárgarépa friss*</p> <p>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)</p>	<p>margarinos kenyér félbarna (01.) párizsi uborka friss*</p> <p>E: 817(Kj) 195(KCal) F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 26(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)</p>	<p>kölespuding gyümölcsös (07.15.01.) kifli (01.07.)</p> <p>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)</p>	<p>alma* túrórudi (07.05.08.)</p> <p>E: 517(Kj) 124(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 12(mg)</p>



Hétfő 2024.06.03	Kedd 2024.06.04.	Szerda 2024.06.05.	Csütörtök 2024.06.06.	Péntek 2024.06.07.
<p>Tízórai</p> <p>citromos tea* halkrém + tk.kenyér (olajoshal) (01,07.)</p> <p>E:1 275(Kj) 305(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 6(mg)</p>	<p>gyümölcs tea* padlizsánkrém (01,03,07,09,10.) kenyér teljeskiorlésu* (01.)</p> <p>E: 972(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 6(mg)</p>	<p>citromos tea* sajtkrém (07.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) sárgarépa friss*</p> <p>E: 988(Kj) 236(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 68(mg)</p>	<p>kakaó* (07.) briós (01,03,07.) diákcsemege (05,08.)</p> <p>E:1 687(Kj) 404(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 14(g)Cuk: 26(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 242(mg)</p>	<p>gyümölcs tea* margarinos kenyér teljeskiorlésu (07,01.) gépsonka* paprika friss*</p> <p>E: 850(Kj) 203(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 8(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>zöldségleves* (01,03,07,09,10.) levestészta* (01.) paprikás krumpli lecsókolbász kenyér - félbarna* (01.) alma*</p> <p>E:3 178(Kj) 760(KCal) F: 29(g)Kol: 64(g)Sz:108(g) Zsir: 22(g)Cuk: 5(g)Só:9,90(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 95(mg)</p>	<p>kertész leves (09,01,03,07,10.) malacka olaszos csodája (07,01.) körte</p> <p>E:3 947(Kj) 944(KCal) F: 41(g)Kol: 89(g)Sz: 89(g) Zsir: 47(g)Cuk: 16(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 525(mg)</p>	<p>paradicsomleves* (01.) levestészta* (01.) rántott sertésszelet* (01,03.) zöldséges bulgur* (01.) vegyes saláta mandarin</p> <p>E:2 561(Kj) 613(KCal) F: 21(g)Kol: 64(g)Sz: 87(g) Zsir: 18(g)Cuk: 31(g)Só:5,59(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 126(mg)</p>	<p>daragaluska leves* zöldbabfőzelék* sertéspörkölt* kenyér teljeskiorlésu* (01.) banán*</p> <p>E:2 867(Kj) 686(KCal) F: 26(g)Kol: 37(g)Sz:106(g) Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:3,69(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 411(mg)</p>	<p>sárgaborsó krémleves - pir. tk. keny.koc (01.) rozmaringos sült csirke rizibizi* csemege uborka 10/1 (édesítőszerrel)</p> <p>E:2 529(Kj) 605(KCal) F: 26(g)Kol: 19(g)Sz: 77(g) Zsir: 27(g)Cuk: 4(g)Só:4,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>margarinos kenyér teljeskiorlésu (07,01.) párizsi uborka friss*</p> <p>E: 789(Kj) 189(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 7(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (07.) kenyér - félbarna* (01.) lilahagyma*</p> <p>E:2 127(Kj) 509(KCal) F: 21(g)Kol: 19(g)Sz: 57(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:4,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 42(mg)</p>	<p>kölespuding gyümölcsös (07,15,01.) kifli (01,07.)</p> <p>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)</p>	<p>margarinos kenyér félbarna (01.) zalai* uborka friss*</p> <p>E: 784(Kj) 188(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)</p>	<p>alma* sajtszelet* (07.) kifli (01,07.)</p> <p>E: 801(Kj) 192(KCal) F: 8(g)Kol: 21(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 141(mg)</p>



Hétfő 2024.06.10	Kedd 2024.06.11.	Szerda 2024.06.12.	Csütörtök 2024.06.13.	Péntek 2024.06.14.
<p>Tízórai</p> <p>gyümölcsstea* halkrém + tk.kenyér (olajoshal) (01,07.)</p> <p>E:1 241(Kj) 297(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 6(mg)</p>	<p>citromos tea* margarinos kenyér teljeskiorlésu (07,01.) párizsi rettek*</p> <p>E: 922(Kj) 220(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg)</p>	<p>tej* (07.) margarinos kenyér félbarna (01.) méz (15.) diákcsemege (05,08.)</p> <p>E:1 518(Kj) 363(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 15(g)Cuk: 16(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 250(mg)</p>	<p>tejeskv (01,07.) kalács - kakaós + margarin (01,03,07.)</p> <p>E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 18(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>citromos tea* brokkoli krém (07.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) karalábé friss*</p> <p>E:1 077(Kj) 258(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 34(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>zöldborsóleves* (01,03,07,09,10.) levestészta* (01.) gomba paprikás (07,01.) bulgur* (01.) alma*</p> <p>E:1 732(Kj) 414(KCal) F: 12(g)Kol: 4(g)Sz: 46(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:3,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 69(mg)</p>	<p>csontleves + lev.tészta (01,03,07,09,10.) gyüm. mártás, kuszkus, fott hús (07,01.) mandarin</p> <p>E:3 630(Kj) 869(KCal) F: 23(g)Kol: 37(g)Sz:161(g) Zsir: 14(g)Cuk: 21(g)Só:3,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 149(mg)</p>	<p>köménymaglevés - tk. kenyér kockával (01.) burgonyafozelék* (01,07.) dinó szelet (01,06,07,09,10,11.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) körte</p> <p>E:3 122(Kj) 747(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz:106(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 99(mg)</p>	<p>gulyásleves - marha* (01,03,07,09,10.) sajtos pogácsa (01,07,03.) banán*</p> <p>E:4 357(Kj) 1 042(KCal) F: 33(g)Kol: 81(g)Sz:133(g) Zsir: 41(g)Cuk: 15(g)Só:4,69(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 520(mg)</p>	<p>paradicsomleves* (01.) levestészta* (01.) zöldséges csirkés rizs* vegyes saláta</p> <p>E:2 169(Kj) 519(KCal) F: 30(g)Kol: 37(g)Sz: 87(g) Zsir: 8(g)Cuk: 32(g)Só:3,89(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 106(mg)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>margarinos kenyér félbarna (01.) olasz lilahagyma*</p> <p>E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)</p>	<p>kifli (01,07.) cikkelyes sajt* (07.) sárgarépa friss*</p> <p>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)</p>	<p>margarinos kenyér félbarna (01.) gépsonka* uborka friss*</p> <p>E: 770(Kj) 184(KCal) F: 10(g)Kol: 9(g)Sz: 26(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 17(mg)</p>	<p>margarinos kenyér teljeskiorlésu (07,01.) zalai* rettek*</p> <p>E: 753(Kj) 180(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>alma* túrórudi (07,05,08.)</p> <p>E: 517(Kj) 124(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 12(mg)</p>



Hétfő 2024.06.17	Kedd 2024.06.18.	Szerda 2024.06.19.	Csütörtök 2024.06.20.	Péntek 2024.06.21.
<p>Tízórai</p> <p>citromos tea* májkrémes teljeskiorléсу kenyér (06,07,01,)</p> <p>E: 978(Kj) 234(KCal) F: 6(g)Kol: 28(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>tej* (07,) kalács - kakaós + margarin (01,03,07,)</p> <p>E:1 260(Kj) 302(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>gyümölcslestea* virsli-sertés* kenyér teljeskiorléсу* (01,) mustár* (10,)</p> <p>E:1 567(Kj) 375(KCal) F: 16(g)Kol: 58(g)Sz: 36(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>tej* (07,) margarinos kenyér teljeskiorléсу (07,01,) gépsonka* uborka friss*</p> <p>E:1 211(Kj) 290(KCal) F: 15(g)Kol: 9(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 247(mg)</p>	
<p>Ebéd</p> <p>burgonyaleves - magyaros* (01,03,07,09,10,) aranygaluska + van. öntet alma*</p> <p>E:5 413(Kj) 1 295(KCal) F: 30(g)Kol: 25(g)Sz:149(g) Zsir: 63(g)Cuk: 34(g)Só:6,95(g) Tel.Zs: 24(g)Ca: 481(mg)</p>	<p>zöldség krémleves, pir. tk. keny.kockáva (01,07,03,09,10,) tarhonyás sertéshús* (01,) csemege uborka 10/1 (édesítőszerrel) körte</p> <p>E:2 772(Kj) 663(KCal) F: 28(g)Kol: 26(g)Sz: 99(g) Zsir: 16(g)Cuk: 14(g)Só:3,85(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 215(mg)</p>	<p>kertész leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsom mártással, burgonyá (03,01,) banán</p> <p>E:2 498(Kj) 598(KCal) F: 20(g)Kol: 64(g)Sz:105(g) Zsir: 12(g)Cuk: 30(g)Só:3,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 246(mg)</p>	<p>karalábé leves (01,03,07,09,10,) bolognai spagetti* (01,07,)</p> <p>E:2 337(Kj) 559(KCal) F: 40(g)Kol: 55(g)Sz: 66(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:3,84(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 276(mg)</p>	
<p>Uzsonna</p> <p>margarinos kenyér félbarna (01,) párizsi uborka friss*</p> <p>E: 817(Kj) 195(KCal) F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 26(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)</p>	<p>kifli (01,07,) cikkelyes sajt* (07,) sárgarépa friss*</p> <p>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)</p>	<p>margarinos kenyér félbarna (01,) olasz lilahagyma*</p> <p>E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)</p>	<p>alma* túrórudi (07,05,08,) sajtszelet* (07,)</p> <p>E: 799(Kj) 191(KCal) F: 8(g)Kol: 21(g)Sz: 18(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 132(mg)</p>	



Hétfő 2024.06.24	Kedd 2024.06.25.	Szerda 2024.06.26.	Csütörtök 2024.06.27.	Péntek 2024.06.28.
Tízórai tej* (07.) halkrém + tk.kenyér (olajoshal) (01,07.) E:1 607(Kj) 384(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 245(mg)	gyümölcsstea* zöldségkrém* (07.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) lilahagyma* E:1 378(Kj) 330(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)	tejbedara - zabpehellyel* (01,07.) diákcsemege (05,08.) E:1 692(Kj) 405(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 14(g)Cuk: 22(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 266(mg)	gyümölcsstea* magyaros túró* (07,10.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) paprika friss* E:1 398(Kj) 334(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 47(mg)	citromos tea* sajtkrém (07.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) uborka friss* E: 971(Kj) 232(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: 64(mg)
Ebéd lebbensleves (01.) zöldborsófozelék* (07,01.) dínó szelet (01,06,07,09,10,11.) alma* E:1 922(Kj) 460(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:2,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 165(mg)	legényfogó leves (01,03,07,09,10.) darás tészta gyümölcs öntettel (01.) körte E:3 594(Kj) 860(KCal) F: 39(g)Kol: 99(g)Sz:125(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 151(mg)	karfiolleves - tejfölös* (01,07.) levestészta* (01.) fokhagymás sertéssült* (01.) zöldséges rizs* vegyes saláta mandarin E:2 273(Kj) 544(KCal) F: 19(g)Kol: 32(g)Sz: 91(g) Zsir: 15(g)Cuk: 16(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 127(mg)	bableves (07.) sóska mártás -tojás - fott burgonya (07.) körte E:2 832(Kj) 677(KCal) F: 32(g)Kol:211(g)Sz: 97(g) Zsir: 16(g)Cuk: 15(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 210(mg)	gyümölcs leves (vegyes) (01,07.) csoben sült tavaszi csirkemell (01,07,03,09,10.) csemege uborka 10/1 (édesítőszerrel) E:2 439(Kj) 583(KCal) F: 36(g)Kol: 62(g)Sz: 71(g) Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só:3,51(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 225(mg)
Uzsonna kakaós csiga kelt tésztából* (07,03,01.) E:1 342(Kj) 321(KCal) F: 7(g)Kol: 23(g)Sz: 49(g) Zsir: 7(g)Cuk: 26(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 49(mg)	margarinos kenyér félbarna (01.) olasz rettek* E: 845(Kj) 202(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:2,73(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 34(mg)	margarinos kenyér teljeskiorlésu (07,01.) zalai* uborka friss* E: 757(Kj) 181(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)	margarinos kenyér félbarna (01.) gépsonka* karalábé friss* E: 769(Kj) 184(KCal) F: 10(g)Kol: 9(g)Sz: 26(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 17(mg)	banán* túrórudi (07,05,08.) E:1 001(Kj) 240(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 165(mg)