



Hétfő 2024.05.06	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.
Reggeli citromos tea* halkrém + tk.kenyér (olajoshal) (07,01.) E: 827(Kj) 198(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	tejbedara (07,01.) E: 453(Kj) 108(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 182(mg)	tej* (07.) padlizsánkrém (01,03,07,09,10.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) paprika friss* E: 801(Kj) 192(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 127(mg)	gyümölcsstea* margarinos tk kenyér (01.) zalai* retkek* (07,01.) E: 521(Kj) 125(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)	gyümölcsstea* magyaros túró* (07.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) paprika friss* E: 651(Kj) 156(KCal) F: 5(g)Kol: 5(g)Sz: 19(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)
Tízórai multivitamin 100% E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(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)	multivitamin 100% E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	körte E: 70(Kj) 17(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	gyümölcs saláta E: 88(Kj) 21(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd túrós térszta alma* E:1 239(Kj) 296(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 74(mg)	zöldborsófozelék* (01,07.) húspogácsa (03,01.) kenyér - félbarna* (01.) E: 805(Kj) 193(KCal) F: 11(g)Kol: 38(g)Sz: 22(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 33(mg)	rakott húsos zöldséges rizs (csirke) (07,01,03,09,10.) vegyes saláta* E:1 041(Kj) 249(KCal) F: 16(g)Kol: 12(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 123(mg)	csirkeragúleves* (01,03,07,09,10.) pizzás csiga* (07.) E:1 997(Kj) 478(KCal) F: 30(g)Kol: 75(g)Sz: 50(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 144(mg)	csirke paprikás (07,01.) bulgur* (01.) E: 740(Kj) 177(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 12(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)
Uzsonna margarinos félbarna kenyér (01.) párizsi uborka friss* E: 502(Kj) 120(KCal) F: 4(g)Kol: 8(g)Sz: 16(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)	margarinos tk kenyér (01.) sajtszelet (07.) reszelt sárgarépa E: 549(Kj) 131(KCal) F: 5(g)Kol: 11(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 65(mg)	alma* túrórudi (07,05,08.) E: 389(Kj) 93(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	gyümölcsös joghurt - barack* (07.) kifli 1/2 (01,07.) E: 518(Kj) 124(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	kakaós kalács (07,03,01.) alma* E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 48(g) Zsir: 18(g)Cuk: 17(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 71(mg)



Hétfő 2024.05.13	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
<p>Reggeli</p> <p>gyümölcs tea* májkrémes tk. kenyér (06,07,01.)</p> <p>E: 830(Kj) 199(KCal) F: 5(g)Kol: 22(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>tejeskv (07,01.) fahéjas kifli 1/2 (01,03,07.)</p> <p>E: 622(Kj) 149(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 120(mg)</p>	<p>tej* (07.) margarinos félbarna kenyér (01.) gépsonka* rettek* (07,01.)</p> <p>E: 754(Kj) 180(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 21(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 145(mg)</p>	<p>citromos tea* virslisertés* kenyér teljeskiorlésu* (01.) ketchup*</p> <p>E: 896(Kj) 214(KCal) F: 9(g)Kol: 36(g)Sz: 20(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>tej* (07.) briós 1/2* (01,03,07.)</p> <p>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)</p>
<p>Tízórai</p> <p>alma*</p> <p>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)</p>	<p>mandarin* túrórudi (07,05,08.)</p> <p>E: 421(Kj) 101(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)</p>	<p>körte</p> <p>E: 70(Kj) 17(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>alma* túrórudi (07,05,08.)</p> <p>E: 389(Kj) 93(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)</p>	<p>gyümölcs saláta</p> <p>E: 88(Kj) 21(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>spenótos tészta - sajtmártás* (07,01.)</p> <p>E:1 736(Kj) 415(KCal) F: 15(g)Kol: 11(g)Sz: 51(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 261(mg)</p>	<p>csirke apróhús zöldséges rizs* vegyes saláta*</p> <p>E: 713(Kj) 170(KCal) F: 9(g)Kol: 8(g)Sz: 38(g) Zsir: 2(g)Cuk: 3(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)</p>	<p>paradicsomos káposztafőzelék* (01.) sertés apróhús kenyér teljeskiorlésu* (01.)</p> <p>E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 11(g)Kol: 17(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 43(mg)</p>	<p>sertés paprikás (01,07.) bulgur* (01.)</p> <p>E: 747(Kj) 179(KCal) F: 6(g)Kol: 14(g)Sz: 11(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg)</p>	<p>csőben sült karfiol + csirkemell (01,10,03,07.) csemege uborka* (édessítőszerrel)</p> <p>E: 806(Kj) 193(KCal) F: 15(g)Kol: 31(g)Sz: 12(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 101(mg)</p>
<p>Úzsonna</p> <p>sajtkrém (07.) kenyér - félbarna* (01.) uborka friss*</p> <p>E: 492(Kj) 118(KCal) F: 6(g)Kol: 11(g)Sz: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 67(mg)</p>	<p>alma* sajtos kifli 1/2 (01,07.)</p> <p>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)</p>	<p>csirkemájpástétom* (07.) kenyér - félbarna* (01.) uborka friss*</p> <p>E: 816(Kj) 195(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 17(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)</p>	<p>margarinos félbarna kenyér (01.) olasz paprika friss*</p> <p>E: 525(Kj) 126(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 8(mg)</p>	<p>margarinos tk kenyér (01.) gépsonka* uborka friss*</p> <p>E: 493(Kj) 118(KCal) F: 6(g)Kol: 7(g)Sz: 15(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 5(mg)</p>



Hétfő 2024.05.20	Kedd 2024.05.21.	Szerda 2024.05.22.	Csütörtök 2024.05.23.	Péntek 2024.05.24.
Reggeli	gyümölcsstea* májkrémes tk. kenyér (06,07,01.) E: 830(Kj) 199(KCal) F: 5(g)Kol: 22(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	tej* (07.) gabonapehely* (01,05,07,03,08,06,11.) E: 548(Kj) 131(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 3(g)Cuk: 11(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 120(mg)	gyümölcsstea* margarinos félbarna kenyér (01.) olasz karalábé - nyers E: 566(Kj) 136(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 5(g)Cuk: 3(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 8(mg)	gyümölcsstea* margarinos tk kenyér (01.) gépsonka* sajtszelet (07.) paprika friss* E: 687(Kj) 164(KCal) F: 9(g)Kol: 17(g)Sz: 17(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 66(mg)
Tízórai	multivitamin 100% E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	körte E: 70(Kj) 17(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(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: 88(Kj) 21(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd	túrógombóc (07,01,03.) alma* E:1 237(Kj) 296(KCal) F: 15(g)Kol: 88(g)Sz: 27(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 143(mg)	csirke paprikás (07,01.) bulgur* (01.) E: 740(Kj) 177(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 12(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	zöldborsófozelék* (01,07.) dinó szelet (01,06,07,09,10,11.) kenyér teljeskiörlésu* (01.) E:25 066(Kj) 5 997(KCal) F:242(g)Kol: 0(g)Sz:593(g) Zsir:277(g)Cuk: 19(g)Só:32,75(g) Tel.Zs: 60(g)Ca: 20(mg)	karfiol fozelék (07,01,03,09,10.) csirke apróhús kenyér - félbarna* (01.) E: 961(Kj) 230(KCal) F: 12(g)Kol: 8(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 142(mg)
Uzsonna	margarinos félbarna kenyér (01.) párizsi uborka friss* E: 502(Kj) 120(KCal) F: 4(g)Kol: 8(g)Sz: 16(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)	margarinos tk kenyér (01.) sajtszelet (07.) reték* (07,01.) E: 544(Kj) 130(KCal) F: 5(g)Kol: 11(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 76(mg)	vanillás túró (07.) kifli 1/2 (01,07.) E: 586(Kj) 140(KCal) F: 10(g)Kol: 25(g)Sz: 13(g) Zsir: 5(g)Cuk: 4(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 52(mg)	alma* túrórudi (07,05,08.) E: 389(Kj) 93(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)



Hétfő 2024.05.27	Kedd 2024.05.28.	Szerda 2024.05.29.	Csütörtök 2024.05.30.	Péntek 2024.05.31.
Reggeli tejbédara - zabpehellyel* (01,07.) 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)	gyümölcs tea* magyaros túró* (07.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) paprika friss* E: 651(Kj) 156(KCal) F: 5(g)Kol: 5(g)Sz: 19(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	citromos tea* virslisertés* kenyér - félbarna* (01.) ketchup* E: 914(Kj) 219(KCal) F: 9(g)Kol: 36(g)Sz: 21(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)	gyümölcs tea* tojáskrém (07,03.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) lilahagyma* E: 931(Kj) 223(KCal) F: 5(g)Kol: 53(g)Sz: 19(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 13(mg)	tej* (07.) margarinos tk kenyér (01.) gépsonka* uborka friss* E: 727(Kj) 174(KCal) F: 9(g)Kol: 7(g)Sz: 19(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 125(mg)
Tízórai multivitamin 100% E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	körte E: 70(Kj) 17(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(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)	mandarin* túrórudi (07,05,08.) E: 421(Kj) 101(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)	gyümölcs saláta E: 88(Kj) 21(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd spenót - fott burgonya - fott tojás (01,07,03.) alma* E:1 025(Kj) 245(KCal) F: 11(g)Kol:105(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 276(mg)	tarhonyás sertés hús* (01.) vegyes saláta* E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 12(g)Kol: 17(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg)	tököfzelék (07,01.) húspogácsa (03,01.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 15(g)Kol: 38(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 171(mg)	rakott húsos zöldséges rizs (csirke) (07,01,03,09,10.) E: 923(Kj) 221(KCal) F: 15(g)Kol: 12(g)Sz: 22(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 110(mg)	halrúd sütőben (01,03.) burgonya püré (07.) cékla (édesítőszerrel) E: 887(Kj) 212(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 8(g)Cuk: 3(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 71(mg)
Uzsonna margarinos tk kenyér (01.) zalai* retkek* (07,01.) E: 475(Kj) 114(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)	margarinos félbarna kenyér (01.) sajtszelet (07.) reszelt sárgarépa E: 568(Kj) 136(KCal) F: 6(g)Kol: 11(g)Sz: 16(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 71(mg)	margarinos félbarna kenyér (01.) párizsi uborka friss* E: 502(Kj) 120(KCal) F: 4(g)Kol: 8(g)Sz: 16(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)	kölespuding gyümölcsös (01,07,15.) kifli 1/2 (01,07.) E:8 332(Kj) 1 993(KCal) F: 70(g)Kol: 0(g)Sz:308(g) Zsir: 53(g)Cuk:105(g)Só:4,48(g) Tel.Zs: 33(g)Ca: 1 867(mg)	alma* túrórudi (07,05,08.) E: 389(Kj) 93(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)



Hétfő 2024.06.03	Kedd 2024.06.04.	Szerda 2024.06.05.	Csütörtök 2024.06.06.	Péntek 2024.06.07.
Reggeli citromos tea* halkrém + tk.kenyér (olajossal) (07,01.) E: 827(Kj) 198(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	gyümölcs tea* padlizsánkrém (01,03,07,09,10.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) E: 601(Kj) 144(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 6(mg)	citromos tea* sajtkrém (07.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) reszelt sárgarépa E: 577(Kj) 138(KCal) F: 5(g)Kol: 11(g)Sz: 21(g) Zsir: 3(g)Cuk: 5(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 65(mg)	kakaó* (07.) briós 1/2* (01,03,07.) E: 639(Kj) 153(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 121(mg)	gyümölcs tea* margarinos tk kenyér (01.) gépsonka* paprika friss* E: 545(Kj) 130(KCal) F: 6(g)Kol: 7(g)Sz: 17(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 6(mg)
Tízórai alma* keksz ht (01,03,07,06,08.) E: 281(Kj) 67(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 1(g)Cuk: 3(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	körte E: 70(Kj) 17(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	mandarin* túrórudi (07,05,08.) E: 421(Kj) 101(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(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: 88(Kj) 21(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd paprikás krumpli virslivel kenyér - félbarna* (01.) E: 966(Kj) 231(KCal) F: 8(g)Kol: 14(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(mg)	malacka olaszos csodája (07,01.) E:1 969(Kj) 471(KCal) F: 22(g)Kol: 49(g)Sz: 44(g) Zsir: 23(g)Cuk: 9(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 246(mg)	zöldséges bulgur (01.) csirke apróhús vegyes saláta* E: 533(Kj) 128(KCal) F: 7(g)Kol: 8(g)Sz: 14(g) Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	zöldbabfőzelék* sertéspörkölt* kenyér teljeskiorlésu* (01.) E:1 182(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 11(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 183(mg)	csőben sült tavaszias csirkemell (10,01,03,07.) csemege uborka* (édesítőszerezrel) E: 836(Kj) 200(KCal) F: 15(g)Kol: 31(g)Sz: 14(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(mg)
Uzsonna margarinos tk kenyér (01.) párizsi uborka friss* E: 483(Kj) 116(KCal) F: 4(g)Kol: 8(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 3(mg)	csirkemájpástétom* (07.) kenyér - félbarna* (01.) lilahagyma* E:1 146(Kj) 274(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 18(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 20(mg)	kölespuding gyümölcsös (01,07,15.) kifli 1/2 (01,07.) E:8 332(Kj) 1 993(KCal) F: 70(g)Kol: 0(g)Sz:308(g) Zsir: 53(g)Cuk:105(g)Só:4,48(g) Tel.Zs: 33(g)Ca: 1 867(mg)	margarinos félbarna kenyér (01.) zalai* uborka friss* E: 486(Kj) 116(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)	alma* sajtszelet (07.) kifli 1/2 (01,07.) E: 360(Kj) 86(KCal) F: 4(g)Kol: 11(g)Sz: 10(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 68(mg)



Hétfő 2024.06.10	Kedd 2024.06.11.	Szerda 2024.06.12.	Csütörtök 2024.06.13.	Péntek 2024.06.14.
Reggeli gyümölcs tea* halkrém + tk.kenyér (olajoshal) (07,01.) E: 782(Kj) 187(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 5(g)Cuk: 3(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	citromos tea* margarinos tk kenyér (01.) párizsi rettek* (07,01.) E: 582(Kj) 139(KCal) F: 4(g)Kol: 8(g)Sz: 20(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)	tejbedara - zabpehellyel* (01,07.) 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)	tejeskv (07,01.) kalács - kakaós + margarin (01,03,07.) E: 648(Kj) 155(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 120(mg)	citromos tea* brokkoli krém (07.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) karalábé - nyers E: 630(Kj) 151(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg)
Tízórai multivitamin 100% E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	mandarin* túrórudi (07,05,08.) E: 421(Kj) 101(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)	körte E: 70(Kj) 17(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(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: 88(Kj) 21(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd zöldborsófozelék* (01,07.) dinó szelet (01,06,07,09,10,11.) kenyér - félbarna* (01.) E:25 085(Kj) 6 001(KCal) F:242(g)Kol: 0(g)Sz:594(g) Zsir:277(g)Cuk: 19(g)Só:33,35(g) Tel.Zs: 60(g)Ca: 26(mg)	gyüm. mártás, kuszkus, fott hús (07,01.) E:2 445(Kj) 585(KCal) F: 14(g)Kol: 17(g)Sz:107(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 89(mg)	burgonyafozelék* (01,07.) húspogácsa (03,01.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) E:1 204(Kj) 288(KCal) F: 12(g)Kol: 38(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)	gulyásleves - csirke (01.) sajtos pogácsa (07,03,01.) E:2 085(Kj) 499(KCal) F: 17(g)Kol: 39(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 223(mg)	rakott húsos zöldszeges rizs (csirke) (07,01,03,09,10.) vegyes saláta* E:1 041(Kj) 249(KCal) F: 16(g)Kol: 12(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 123(mg)
Uzsonna margarinos félbarna kenyér (01.) olasz lilahagyma* E: 848(Kj) 203(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	sajtkrém (07.) kenyér - félbarna* (01.) reszelt sárgarépa E: 506(Kj) 121(KCal) F: 6(g)Kol: 11(g)Sz: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 71(mg)	margarinos félbarna kenyér (01.) gépsonka* uborka friss* E: 512(Kj) 122(KCal) F: 7(g)Kol: 7(g)Sz: 16(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg)	margarinos tk kenyér (01.) zalai* rettek* (07,01.) E: 475(Kj) 114(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)	alma* túrórudi (07,05,08.) E: 389(Kj) 93(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)



Hétfő 2024.06.17	Kedd 2024.06.18.	Szerda 2024.06.19.	Csütörtök 2024.06.20.	Péntek 2024.06.21.
<p>Reggeli</p> <p>citromos tea* májkrémes tk. kenyér (06.07.01.)</p> <p>E: 875(Kj) 209(KCal) F: 5(g)Kol: 22(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>tej* (07.) kalács - kakaós + margarin (01.03.07.)</p> <p>E: 630(Kj) 151(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 120(mg)</p>	<p>gyümölcsstea* virslisertés* kenyér teljeskiörlesu* (01.) ketchup*</p> <p>E: 851(Kj) 204(KCal) F: 9(g)Kol: 36(g)Sz: 17(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>tej* (07.) májkrémes tk. kenyér (06.07.01.) gépsonka* uborka friss*</p> <p>E:1 121(Kj) 268(KCal) F: 12(g)Kol: 29(g)Sz: 30(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 126(mg)</p>	<p>tejbedara - zabpehellyel* (01.07.)</p> <p>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)</p>
<p>Tízórai</p> <p>multivitamin 100%</p> <p>E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>körte</p> <p>E: 70(Kj) 17(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>banán*</p> <p>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)</p>	<p>gyümölcs saláta</p> <p>E: 88(Kj) 21(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>multivitamin 100%</p> <p>E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>burgonyafozelék* (01.07.) halrúd sütőben (01.03.) kenyér - félbarna* (01.)</p> <p>E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>tarhonyás sertéshús* (01.) csemege uborka* (édesítőszerrel)</p> <p>E: 901(Kj) 216(KCal) F: 11(g)Kol: 17(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)</p>	<p>húsgombóc paradicsom mártással, burgonya (03.01.)</p> <p>E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 12(g)Kol: 38(g)Sz: 52(g) Zsir: 7(g)Cuk: 17(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 49(mg)</p>	<p>bolognai spagetti* (07.01.) alma*</p> <p>E:1 552(Kj) 371(KCal) F: 18(g)Kol: 39(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 159(mg)</p>	<p>karfioi fozelék (07.01.03.09.10.) dinő szelet (01.06.07.09.10.11.) kenyér - félbarna* (01.)</p> <p>E:25 434(Kj) 6 085(KCal) F:245(g)Kol: 0(g)Sz:604(g) Zsir:281(g)Cuk: 24(g)Só:33,80(g) Tel.Zs: 64(g)Ca: 141(mg)</p>
<p>Úzsonna</p> <p>margarinos félbarna kenyér (01.) párizsi uborka friss*</p> <p>E: 502(Kj) 120(KCal) F: 4(g)Kol: 8(g)Sz: 16(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)</p>	<p>sajtkrém (07.) kenyér teljeskiörlesu* (01.) reszelt sárgarépa</p> <p>E: 487(Kj) 117(KCal) F: 5(g)Kol: 11(g)Sz: 15(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 65(mg)</p>	<p>kenyér - félbarna* (01.) olasz lilahagyma*</p> <p>E: 773(Kj) 185(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)</p>	<p>túrórudi (07.05.08.) sajtszelet (07.) kifli 1/2 (01.07.)</p> <p>E: 656(Kj) 157(KCal) F: 6(g)Kol: 11(g)Sz: 17(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 64(mg)</p>	<p>gyümölcsös joghurt - barack* (07.) kifli 1/2 (01.07.)</p> <p>E: 518(Kj) 124(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>



Hétfő 2024.06.24	Kedd 2024.06.25.	Szerda 2024.06.26.	Csütörtök 2024.06.27.	Péntek 2024.06.28.
Reggeli tej* (07.) halkrém + tk.kenyér (olajoshal) (07.01.) E: 970(Kj) 232(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 123(mg)	gyümölcs tea* zöldségkrém* (07.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) lilahagyma* E: 844(Kj) 202(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)	tejbedara - zabpehellyel* (01,07.) 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)	gyümölcs tea* magyaros túró* (07.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) paprika friss* E: 651(Kj) 156(KCal) F: 5(g)Kol: 5(g)Sz: 19(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	citromos tea* sajtkrém (07.) kenyér teljeskiorlésu* (01.) uborka friss* E: 564(Kj) 135(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: 62(mg)
Tízórai multivitamin 100% E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	körte E: 70(Kj) 17(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	mandarin* túrórudi (07.05.08.) E: 421(Kj) 101(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)	alma* keksz ht (01.03.07.06.08.) E: 281(Kj) 67(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 1(g)Cuk: 3(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	gyümölcs saláta E: 88(Kj) 21(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd zöldborsófozelék* (01.07.) tojás rántotta (03.) kenyér - félbarna* (01.) E: 761(Kj) 182(KCal) F: 8(g)Kol:105(g)Sz: 19(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 37(mg)	legényfogó leves (01.03.07.09.10.) darás tészta gyümölcs öntettel (01.) E:1 849(Kj) 442(KCal) F: 19(g)Kol: 59(g)Sz: 65(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 62(mg)	karfiol fozelék (07.01.03.09.10.) sertés apróhús kenyér - félbarna* (01.) E:1 040(Kj) 249(KCal) F: 13(g)Kol: 17(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 146(mg)	sós kamártás - tojás - főtt burgonya (07.03.01.) körte E: 967(Kj) 231(KCal) F: 7(g)Kol:105(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 102(mg)	csőben sült tavaszias csirkemell (10.01.03.07.) csemege uborka* (édesítőszerrel) E: 836(Kj) 200(KCal) F: 15(g)Kol: 31(g)Sz: 14(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(mg)
Üzsonna kakaós csiga (01.07.03.) alma* E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 48(g) Zsir: 18(g)Cuk: 17(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 71(mg)	margarinos félbarna kenyér (01.) olasz rettek* (07.01.) E: 526(Kj) 126(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg)	margarinos tk kenyér (01.) zalai* uborka friss* E: 467(Kj) 112(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 3(mg)	margarinos félbarna kenyér (01.) gépsonka* karalábé - nyers E: 514(Kj) 123(KCal) F: 7(g)Kol: 7(g)Sz: 16(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	banán* túrórudi (07.05.08.) E: 639(Kj) 153(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 74(mg)