

<i>Hétfő</i> 2024.07.29	<i>Kedd</i> 2024.07.30.	<i>Szerda</i> 2024.07.31.	<i>Csütörtök</i> 2024.08.01.	<i>Péntek</i> 2024.08.02.
<p>Tízórai</p> <p>Kakaó (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01.) Felvágott sajtos párizsi (06,07.) Margarin</p> <p>E:1 442(Kj) 345(KCal) F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 42(g) Zsír: 14(g)Cuk: 19(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Sajt szelet (07.)</p> <p>E:1 030(Kj) 246(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 166(mg)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Felvágott májusi (06.) Margarin</p> <p>E:1 056(Kj) 253(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 29(g) Zsír: 9(g)Cuk: 12(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej 1,5% (07.) Gabonapehely (01.)</p> <p>E: 656(Kj) 157(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Gépsonka Margarin</p> <p>E: 940(Kj) 225(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 29(g) Zsír: 6(g)Cuk: 12(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Gombaleves (09,01,03.) Ananászos csirkecomb filé (07.) Párolt rizs</p> <p>E:2 288(Kj) 547(KCal) F: 24(g)Kol: 27(g)Sz: 66(g) Zsír: 19(g)Cuk: 4(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Májgaluska leves (03,01,09.) Sólet (01,09.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</p> <p>E:2 703(Kj) 647(KCal) F: 31(g)Kol: 31(g)Sz: 71(g) Zsír: 23(g)Cuk: 3(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kapros zöldbabos sertés raguleves (09.) Káposztás tészta (01,03.)</p> <p>E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 18(g)Kol: 28(g)Sz: 55(g) Zsír: 22(g)Cuk: 3(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tojásleves (01,09,03.) Paprikás burgonya hússal Vegyesvágott savanyúság</p> <p>E:1 861(Kj) 445(KCal) F: 15(g)Kol:163(g)Sz: 46(g) Zsír: 21(g)Cuk: 1(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tejfölös kelkápszás virslis leves (06,07.) Olaszos pulyka Párolt rizs Csemegeborka</p> <p>E:2 680(Kj) 641(KCal) F: 28(g)Kol: 52(g)Sz: 65(g) Zsír: 27(g)Cuk: 2(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>Briós (01,03,07,06.) Alma</p> <p>E: 818(Kj) 196(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 4(g)Cuk: 4(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Zsemle (01,06.) Körözött(07.)</p> <p>E: 824(Kj) 197(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 41(mg)</p>	<p>Burgonyás pogácsa (03,01.) Dinnye</p> <p>E:1 150(Kj) 275(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 8(g)Cuk: 5(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Kenomájás (06.) Üborka</p> <p>E: 781(Kj) 187(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kifli (01.) Épres joghurt (07.) Banán</p> <p>E:1 519(Kj) 363(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsír: 5(g)Cuk: 17(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 225(mg)</p>