

<i>Hétfő</i> 2024.08.05	<i>Kedd</i> 2024.08.06.	<i>Szerda</i> 2024.08.07.	<i>Csütörtök</i> 2024.08.08.	<i>Péntek</i> 2024.08.09.
Reggeli Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott zala (06.) E: 819(Kj) 196(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Főtt virsli (06.) E: 982(Kj) 235(KCal) F: 10(g)Kol: 29(g)Sz: 24(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.) E: 864(Kj) 207(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Virágméz E:1117(Kj) 267(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 10(g)Cuk: 19(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca:240(mg)	Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Csirkemell sonka E: 968(Kj) 232(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca:228(mg)
Tízórai Alma E: 104(Kj) 25(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcslé E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcslé E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcslé E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcslé E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd Tarhonyáshús (01,03.) Csemegeuborka E:1498(Kj) 358(KCal) F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 38(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Főtt hús, paradicsommártás, főtt burgony (01.) E:1572(Kj) 378(KCal) F: 13(g)Kol: 31(g)Sz: 44(g) Zsír: 15(g)Cuk: 9(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Töfközlelék (07,01,09.) Dinó szelet (01,03.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:1604(Kj) 384(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 18(g)Cuk: 2(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zúzapörkölt (01.) Párolt rizs Cékla saláta E:1478(Kj) 358(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Csirkés-Gombás tepsis burgonya (09.) Vegyesvágott savanyúság Tejfőlés zöldbaleves (07,01.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:1710(Kj) 408(KCal) F: 26(g)Kol: 27(g)Sz: 51(g) Zsír: 9(g)Cuk: 2(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg)
Uzsonna Tej2,8 (07.) Túrós párna (01,07,03,06.) E: 827(Kj) 198(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsír: 10(g)Cuk: 11(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca:240(mg)	Tej 1,5% (07.) Sajtos kifli (01,03,07.) Margarin Zöldpaprika E: 827(Kj) 198(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca:228(mg)	Tej 1,5% (07.) Pizzás táská (01,03,07,06,12.) Narancs E: 667(Kj) 160(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 0(g)Cuk: 11(g)Só:29,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca:228(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Vajkrém snidlinges (07.) E: 676(Kj) 162(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	Tea Túrós Rudi (07.) Banán E: 948(Kj) 227(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 5(g)Cuk: 19(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)