

<b>Hétfő</b> 2024.05.13	<b>Kedd</b> 2024.05.14.	<b>Szerda</b> 2024.05.15.	<b>Csütörtök</b> 2024.05.16.	<b>Péntek</b> 2024.05.17.
<b>Reggeli</b> <b>Tej</b> (Tej.) <b>Teavaj</b> (Tej.) <b>Mazsolás zsemle</b> (Tej,Glutén,Tojás.)  E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 7(g)Kol:210(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 183(mg)	<b>Tej</b> (Tej.) <b>Párizsikrém</b> (Szójabab,Tej.) <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (Glutén, <b>Paradicsom</b>  E: 857(Kj) 205(KCal) F: 13(g)Kol:210(g)Sz: 31(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 186(mg)	<b>Tej</b> (Tej.) <b>Magyaros vajkrém</b> (Tej.) <b>Félbarna kenyér</b> <b>Újhagyma</b>  E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 11(g)Kol:210(g)Sz: 46(g) Zsir: 5(g)Cuk: 3(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 183(mg)	<b>Tej</b> (Tej.) <b>Áfonyadzsem</b> <b>Margarin liga</b> (Tej.) <b>Kalács</b> (Glutén,Tojás,Tej.)  E: 759(Kj) 182(KCal) F: 7(g)Kol:210(g)Sz: 23(g) Zsir: 7(g)Cuk: 26(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 190(mg)	<b>Saga Gyümölcs tea</b> <b>Főtt baromfi virsli</b> (Szójabab,) <b>Ketchup</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (Glutén,)
<b>Tízórai</b> <b>Saga Gyümölcs tea</b>  E: 4(Kj) 1(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Multivitamin 100%</b>  E: 275(Kj) 66(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 14(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Limonádé</b>  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)	<b>Rostos gyümölcsle őszilé 100%</b>  E: 356(Kj) 85(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	<b>Almalé 100%</b> <b>Kölesgolyó</b>  E: 720(Kj) 172(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)
<b>Ebéd</b> <b>Zeller főzelék</b> (Glutén,Tej.) <b>Sertéspörkölt</b> <b>Banán</b>  E:1 313(Kj) 314(KCal) F: 16(g)Kol: 70(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 172(mg)	<b>Csöben sült brokkoli csirkemell</b> (Glutén,Tej.) <b>Sajt szelet/edami</b> (Tej.)  E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 27(g)Kol: 89(g)Sz: 9(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 223(mg)	<b>Csirkeraagu leves</b> <b>Tejberizs</b> (Tej.) <b>Kakaó szorát</b>  E:1 649(Kj) 394(KCal) F: 22(g)Kol:295(g)Sz: 63(g) Zsir: 7(g)Cuk: 16(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 275(mg)	<b>Paradicsomos káposzta főzelék</b> (Glutén, <b>Sertésvagdalt</b> (Tojás,Glutén, <b>Körte</b>  E:1 121(Kj) 268(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 67(mg)	<b>Zöldbab főzelék</b> (Tej,Glutén,) <b>Fokhagymás sertéshús</b> <b>Banán</b>  E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 157(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>Tej</b> (Tej.) <b>Tojáskrém</b> (Tojás,Tej.) <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (Glutén,) <b>Zöldpaprika</b>  E: 935(Kj) 224(KCal) F: 16(g)Kol:210(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 207(mg)	<b>Vitamin saláta</b> (alma+s.répa) <b>Kifli teljes kiőrlésű</b> (Glutén,Tej.) <b>Saga Gyümölcs tea</b>  E: 515(Kj) 123(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 2(g)Cuk: 2(g)Só:0,16(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 32(mg)	<b>Saga Gyümölcs tea</b> <b>Reszelt sajt</b> (Tej.) <b>Margarin liga</b> (Tej.) <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (Glutén,) <b>Alma</b>  E: 572(Kj) 137(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 127(mg)	<b>Csirkemell sonka</b> (Szójabab,) <b>Margarin liga</b> (Tej.) <b>Császárszsemle</b> (Glutén,Tej.) <b>Zöldpaprika</b> <b>Tej</b> (Tej.)  E:1 059(Kj) 253(KCal) F: 13(g)Kol:210(g)Sz: 26(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 190(mg)	<b>Tej</b> (Tej.) <b>Korpás pogácsa</b>  E: 802(Kj) 192(KCal) F: 8(g)Kol:210(g)Sz: 20(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 180(mg)