

Hétfő 2024.04.29	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.
Reggeli teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) marha párizsi uborka margarin-multivitaminos (07,) kakaó (07,) E:2 327(Kj) 557(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 16(g)Cuk: 37(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 260(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) tv.paprika kakaó (07,) E:2 604(Kj) 623(KCal) F: 20(g)Kol:140(g)Sz: 62(g) Zsir: 21(g)Cuk: 31(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 272(mg)		kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) kápia paprika tej (07,) citromos limonádé E:2 204(Kj) 527(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 12(g)Cuk: 31(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 275(mg)	főtt tojás (03,) margarin-multivitaminos (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) jégcsapretek tejeskávé (07,01,) citromos limonádé E:2 581(Kj) 618(KCal) F: 18(g)Kol:250(g)Sz: 71(g) Zsir: 17(g)Cuk: 38(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 278(mg)
Tízórai alma E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	kakaó (07,) E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)		banán E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	gyümölcs joghurt (07,) E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)
Ebéd betyárleves (09,03,01,07,10,12,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj E:1 560(Kj) 373(KCal) F: 13(g)Kol: 34(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 29(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 191(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) tökfőzelék (07,01,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 399(Kj) 335(KCal) F: 22(g)Kol: 33(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 41(mg)		fahéjas almaleves (01,07,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:1 063(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 3(g)Sz: 60(g) Zsir: 8(g)Cuk: 19(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,) E:2 053(Kj) 491(KCal) F: 16(g)Kol: 18(g)Sz: 67(g) Zsir: 17(g)Cuk: 16(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 154(mg)
Úzsonna almás csiga (01,03,06,07,08,11,) túró rudi (07,06,05,) E:1 544(Kj) 369(KCal) F: 3(g)Kol: 12(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 18(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 88(mg)	ízes sonka kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) vajkrém natúr (07,) hónaposretek E: 707(Kj) 169(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)		lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)	sajtos turista (07,) margarin-multivitaminos (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) múzli szelet carbona E: 684(Kj) 164(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)