

<b>Hétfő</b> 2024.11.11	<b>Kedd</b> 2024.11.12.	<b>Szerda</b> 2024.11.13.	<b>Csütörtök</b> 2024.11.14.	<b>Péntek</b> 2024.11.15.
<b>Reggeli</b> rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) margarin-joghurtos (07,) zala felvágott uborka kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 568(Kj) 614(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 17(g)Cuk: 34(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 272(mg)	<b>pulykamell sonka</b> graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) jégcsapretek tejeskávét (07,01,) gyümölcs tea E:2 102(Kj) 503(KCal) F: 14(g)Kol: 11(g)Sz: 58(g) Zsir: 11(g)Cuk: 34(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 258(mg)	<b>tojáskrém (03,10,07,)</b> vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kápia paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 232(Kj) 534(KCal) F: 15(g)Kol:125(g)Sz: 67(g) Zsir: 11(g)Cuk: 35(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 265(mg)	<b>ízes sonka</b> szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) vajkrém natúr (07,) tv.paprika epres tej (07,) gyümölcs tea E:2 212(Kj) 529(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 12(g)Cuk: 35(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 276(mg)	<b>tejfölös túró (07,)</b> burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) uborka tejeskávét (07,01,) gyümölcs tea E:2 938(Kj) 703(KCal) F: 20(g)Kol: 10(g)Sz: 91(g) Zsir: 15(g)Cuk: 40(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 272(mg)
<b>Tízórai</b> 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)	<b>gyümölcs joghurt (07,)</b> 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)	<b>kakaó (07,)</b> 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)	<b>körte</b> E: 25(Kj) 6(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 4(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	<b>banán</b> 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)
<b>Ebéd</b> brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) levesgyöngy bakonyi sertéstokány (07,01,) főtt tészta (01,03,) E:1 524(Kj) 365(KCal) F: 16(g)Kol: 33(g)Sz: 40(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 99(mg)	<b>lebbencs leves (09,01,03,07,10,)</b> zöldborsó főzelék (01,07,) párizsi pulykamellfilét (03,01,07,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 198(Kj) 526(KCal) F: 27(g)Kol: 50(g)Sz: 53(g) Zsir: 30(g)Cuk: 12(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 100(mg)	<b>fahéjas szilvaleves (07,)</b> sült csirkecomb párolt rizs cékla-almasaláta (10,07,03,) E:2 071(Kj) 495(KCal) F: 19(g)Kol: 31(g)Sz: 61(g) Zsir: 19(g)Cuk: 17(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 25(mg)	<b>kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,)</b> dubarry sertészelet (01,07,08,03,09,10,) burgonyapürét (07,) E:1 824(Kj) 436(KCal) F: 23(g)Kol: 16(g)Sz: 36(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 152(mg)	<b>lencsegulyás-sertéshússal</b> (09,12,01,03,07,10,) kakaós keltkalács (01,07,03,) E:1 485(Kj) 355(KCal) F: 23(g)Kol: 51(g)Sz: 84(g) Zsir: 13(g)Cuk: 25(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 113(mg)
<b>Üzsonna</b> krémtúró milli (07,) nutribella fahéjas-teljeskiörlésű keksz (01,07,06,11,08,) E:7 653(Kj) 1 831(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:276(g) Zsir: 47(g)Cuk:257(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)	<b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)</b> kockasajt (07,) körte E:1 335(Kj) 319(KCal) F: 14(g)Kol:140(g)Sz: 36(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 33(mg)	<b>sajtos turista (07,)</b> teljeskiörlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) alma E: 751(Kj) 180(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)	<b>túrós csiga (01,07,03,06,08,11,)</b> E: 802(Kj) 192(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)	<b>teljeskiörlésű virsliroló (01,03,06,07,08,11,)</b> narancs E:1 288(Kj) 308(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 22(mg)