

2024.10.07 - 2024.10.13.

Hétfő 2024.10.07	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
Tízórai marha párizsi graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém natúr (07,) tv.paprika E:1 691(Kj) 405(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 37(mg)	trappista sajt (07,) margarin-joghurtos (07,) szezámragos zsemle (01,03,11,06,07,08,) uborka E:1 353(Kj) 324(KCal) F: 13(g)Kol: 43(g)Sz: 28(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 272(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) körte E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 14(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07,) eperlekvár E:2 061(Kj) 493(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 82(g) Zsir: 14(g)Cuk: 32(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 52(mg)	ízes sonka rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07,) E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 246(mg)
Ebéd paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) édes-savanyú csirkemell (01,03,07,09,10,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:1 959(Kj) 469(KCal) F: 30(g)Kol: 26(g)Sz: 78(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) búbohús (03,01,06,07,08,11,09,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 949(Kj) 705(KCal) F: 43(g)Kol:181(g)Sz: 73(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:3,59(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 198(mg)	lebbencs leves (09,01,03,07,10,) rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11,) kukoricás rizs E:2 621(Kj) 627(KCal) F: 44(g)Kol:100(g)Sz: 86(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 35(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) burgonyapüré (07,) E:1 724(Kj) 412(KCal) F: 17(g)Kol: 5(g)Sz: 86(g) Zsir: 19(g)Cuk: 30(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 50(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11,) E:2 669(Kj) 639(KCal) F: 24(g)Kol:278(g)Sz: 88(g) Zsir: 22(g)Cuk: 54(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 81(mg)
Üzsonna gyümölcs joghurt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) E:3 976(Kj) 951(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:127(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	túrós táská (01,07,03,06,08,11,) alma E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 35(mg)	burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) margarin-multivitaminos (07,) baromfi párizsi uborka E:2 067(Kj) 495(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 23(g)Cuk: 5(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)	hajtogatotrésés-almás (01,03,06,07,08,11,) E:1 413(Kj) 338(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 20(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	teljeskiórlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)