

2024.04.08 - 2024.04.14.

<b>Hétfő</b> 2024.04.08	<b>Kedd</b> 2024.04.09.	<b>Szerda</b> 2024.04.10.	<b>Csütörtök</b> 2024.04.11.	<b>Péntek</b> 2024.04.12.
<b>Tízórai</b>  pulykamell sonka margarin-joghurtos (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) uborka  E:1 225(Kj) 293(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 31(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11,)  E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)	trappista sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) tv.paprika graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,)  E:1 701(Kj) 407(KCal) F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 44(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 267(mg)	7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07.) kápia paprika  E:1 097(Kj) 263(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 220(mg)	tejfölös túró (07.) kaliforniai paprika korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,)  E: 941(Kj) 225(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)
<b>Ebéd</b>  zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) levesgyöngy édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10,) párolt rizs  E:2 244(Kj) 537(KCal) F: 30(g)Kol: 4(g)Sz: 91(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10,) csirkemájjas-sertésfasírt (01,03,06,07,08,11,09,10,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)  E:3 047(Kj) 729(KCal) F: 30(g)Kol:229(g)Sz: 92(g) Zsir: 27(g)Cuk: 12(g)Só:7,72(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 112(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07,) sült harcsafilé (01.) rizi-bizi (01,03,07,09,10,)  E:2 877(Kj) 688(KCal) F: 40(g)Kol: 6(g)Sz: 92(g) Zsir: 20(g)Cuk: 23(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 412(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) barackos-sajtos csirkemellfilé (07.) burgonyapüré (07.)  E:3 051(Kj) 730(KCal) F: 55(g)Kol: 73(g)Sz: 65(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:3,25(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 253(mg)	jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) mákos térszta (01,03,) alma  E:3 381(Kj) 809(KCal) F: 34(g)Kol: 45(g)Sz:107(g) Zsir: 26(g)Cuk: 22(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 339(mg)
<b>Uzsonna</b>  teljes kiőrlésű sonkás párna (01,07,03,)  E:14 670(Kj) 3 510(KCal) F: 93(g)Kol: 0(g)Sz:320(g) Zsir:200(g)Cuk: 11(g)Só:22,00(g) Tel.Zs: 89(g)Ca: 0(mg)	tojáskrém (03,10,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika banán  E:1 640(Kj) 392(KCal) F: 12(g)Kol:165(g)Sz: 69(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 196(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) túró rudi (07,06,05,)  E:2 276(Kj) 544(KCal) F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 40(g) Zsir: 37(g)Cuk: 14(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 88(mg)	krémtúró milli (07.) nutribella fahéjjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,)  E:8 236(Kj) 1 970(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:292(g) Zsir: 54(g)Cuk:264(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 264(mg)	füstöltízű olaszfelvágott margarin-multivitaminos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) múzli szelet cerbona  E:1 883(Kj) 451(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)