

Hétfő 2024.04.22	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.
Reggeli mogyorókrém (01,07,08,06.) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll. E:2 387(Kj) 571(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 19(g)Cuk: 42(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 22(mg)	zöldséges felvágott margarin-joghurtos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.) E:3 708(Kj) 887(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 96(g) Zsir: 34(g)Cuk: 31(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 262(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) rostos narancslé E:1 673(Kj) 400(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 21(g)Cuk: 23(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 50(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.) alma E:2 631(Kj) 629(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 27(g)Cuk: 30(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 245(mg)	pulykamell sonka félbarna kenyér 1kg/cs (01.) sajtkrém-natúr (07.) kakaó (07.) E:2 153(Kj) 515(KCal) F: 22(g)Kol: 27(g)Sz: 40(g) Zsir: 18(g)Cuk: 33(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 573(mg)
Ebéd erőleves (09,01,03,07,10,06.) hentes tokány (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.) E:3 331(Kj) 797(KCal) F: 34(g)Kol: 60(g)Sz: 96(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:4,94(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 31(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10.) kelkáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) E:4 663(Kj) 1 116(KCal) F: 45(g)Kol: 26(g)Sz: 63(g) Zsir: 81(g)Cuk: 2(g)Só:5,17(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 134(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10.) bulgur (01,03,07,09,10.) uborka saláta E:3 518(Kj) 842(KCal) F: 38(g)Kol: 83(g)Sz:105(g) Zsir: 32(g)Cuk: 20(g)Só:3,92(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 94(mg)	magyaros karfiolleves (09,07,01,03.) rakott burgonya-sertéshússal (07,01,03,09,10,12.) E:3 715(Kj) 889(KCal) F: 37(g)Kol:249(g)Sz: 62(g) Zsir: 53(g)Cuk: 4(g)Só:6,57(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 180(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) juci pite (01,03,07,08.) E:3 485(Kj) 834(KCal) F: 35(g)Kol:286(g)Sz:189(g) Zsir: 25(g)Cuk: 91(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 98(mg)
Vacsora wimpi (01,03,07,08,06,11.) rostos őszibaracklé E:2 138(Kj) 512(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 54(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)	fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) paradicsom ízes sonka gyümölcs tea - koll. rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya őszibarack befőtt E:5 266(Kj) 1 260(KCal) F: 50(g)Kol: 75(g)Sz:159(g) Zsir: 47(g)Cuk: 25(g)Só:5,07(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 59(mg)	zöldborsó főzelék (01,07.) sült csirkecomb fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) citromos limonádé E:3 275(Kj) 784(KCal) F: 61(g)Kol: 64(g)Sz: 92(g) Zsir: 20(g)Cuk: 36(g)Só:3,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 178(mg)	rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11.) őszibarack befőtt petrezselymes burgonya gyümölcs tea - koll. fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjízú (07.) paradicsom ízes sonka E:5 002(Kj) 1 197(KCal) F: 50(g)Kol: 75(g)Sz:159(g) Zsir: 40(g)Cuk: 25(g)Só:5,01(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 59(mg)	