

Hétfő 2024.09.16	Kedd 2024.09.17.	Szerda 2024.09.18.	Csütörtök 2024.09.19.	Péntek 2024.09.20.
Reggeli baromfi párizsi vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) tv.paprika citromos limonádé E:2 561(Kj) 613(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 29(g)Cuk: 8(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 28(mg)	édes omlós pogácsa (01,07,03,) kakaó (07,) E:2 674(Kj) 640(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 21(g)Cuk: 37(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	ízes sonka rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) gyümölcs tea - koll. E:2 025(Kj) 485(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 54(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07,) E:2 511(Kj) 601(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 9(g)Cuk: 52(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	hagymás croassant (01,03,06,07,08,11,) kisdobozos kakaó 200ml (07,) E:1 318(Kj) 315(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 15(g)Cuk: 16(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)
Ebéd grízgaluska leves (03,09,01,07,10,) burgonyás tészta (09,12,01,03,) csemege uborka E:2 865(Kj) 685(KCal) F: 21(g)Kol: 50(g)Sz:119(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:4,75(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 32(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) natúr csirkemell (01,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:3 539(Kj) 847(KCal) F: 64(g)Kol: 50(g)Sz:105(g) Zsir: 21(g)Cuk: 30(g)Só:4,81(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 199(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással (07,03,) cékla saláta üveges E:3 612(Kj) 864(KCal) F: 25(g)Kol:280(g)Sz:106(g) Zsir: 35(g)Cuk: 6(g)Só:7,57(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 153(mg)	erőlevés (09,01,03,07,10,06,) meggymártás 1/2 adag (01,07,) főtt sertéshús párolt rizs 1/2 adag E:3 285(Kj) 786(KCal) F: 40(g)Kol: 6(g)Sz:115(g) Zsir: 21(g)Cuk: 57(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 72(mg)	tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10,) prézlis núdli (01,03,06,07,08,11,) baracklekvár nudlihoz E:4 443(Kj) 1 063(KCal) F: 32(g)Kol: 29(g)Sz:159(g) Zsir: 15(g)Cuk: 48(g)Só:3,85(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 54(mg)
Vacsora sült csirkecomb párolt rizs őszibarack befőtt citromos limonádé E:3 103(Kj) 742(KCal) F: 45(g)Kol: 64(g)Sz: 96(g) Zsir: 20(g)Cuk: 22(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	bécsi felvágott teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika alma rostos őszibaracklé E:1 753(Kj) 419(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 38(mg)	tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj körte citromos limonádé E:3 633(Kj) 869(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:122(g) Zsir: 14(g)Cuk: 91(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 502(mg)	sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) citromos limonádé E:3 435(Kj) 822(KCal) F: 34(g)Kol: 81(g)Sz: 93(g) Zsir: 36(g)Cuk: 9(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 28(mg)	