

| Hétfő 2024.10.07 | Kedd 2024.10.08. | Szerda 2024.10.09. | Csütörtök 2024.10.10. | Péntek 2024.10.11. |
|--|---|---|--|---|
| Reggeli teljeskiórlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.) E:2 528(Kj) 605(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 8(g)Cuk: 33(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg) | főtt tojás (03,) tv.paprika vízes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) rostos őszibaracklé E:2 157(Kj) 516(KCal) F: 16(g)Kol:250(g)Sz: 64(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 48(mg) | teljeskiórlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) csemege túrista uborka margarin-multivitáminos (07,) gyümölcs tea - koll. E:2 414(Kj) 578(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 34(g)Cuk: 7(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 33(mg) | vajkrém-magyaros (07,) kápia paprika szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) tejeskávé (01,07.) E:2 965(Kj) 709(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 89(g) Zsir: 20(g)Cuk: 32(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 309(mg) | briós (07,03,01,) kakaó (07,) körte E:2 731(Kj) 653(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 99(g) Zsir: 12(g)Cuk: 49(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 257(mg) |
| Ebéd paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10,) bulgur (01,03,07,09,10,) | grízgaluska leves (03,09,01,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) búboshús (01,03,06,07,08,11,09,10,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) | lebbencs leves (09,01,03,07,10,) rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11,) kukoricás rizs | fahéjas almaleves (01,07,) sajtészoszos halszelet (04,01,07,) burgonyapüré (07.) | marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sárgarépás pite (08,01,03,06,07,11,) |
| E:2 242(Kj) 536(KCal) F: 41(g)Kol: 5(g)Sz:104(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg) | E:3 663(Kj) 876(KCal) F: 58(g)Kol:276(g)Sz: 78(g) Zsir: 41(g)Cuk: 5(g)Só:4,59(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 271(mg) | E:3 983(Kj) 953(KCal) F: 66(g)Kol: 72(g)Sz:132(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 48(mg) | E:2 353(Kj) 563(KCal) F: 24(g)Kol: 6(g)Sz:115(g) Zsir: 27(g)Cuk: 38(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 70(mg) | E:4 080(Kj) 976(KCal) F: 34(g)Kol:436(g)Sz:140(g) Zsir: 32(g)Cuk: 86(g)Só:2,69(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 120(mg) |
| Vacsora bácskai rizseshús (09,12,) csemege uborka gyümölcs tea - koll. | wimpi (07,01,03,08,06,11,) körte gyümölcs tea - koll. | grízestészta-baracklekvár (01,03,) gyümölcs tea - koll. | zöldbab főzelék (07,01,) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. | |
| E:3 037(Kj) 727(KCal) F: 24(g)Kol: 71(g)Sz: 84(g) Zsir: 32(g)Cuk: 8(g)Só:4,33(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 23(mg) | E:2 318(Kj) 555(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 72(g) Zsir: 26(g)Cuk: 20(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 219(mg) | E:2 922(Kj) 699(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz:133(g) Zsir: 11(g)Cuk: 45(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg) | E:4 227(Kj) 1 011(KCal) F: 30(g)Kol: 10(g)Sz: 54(g) Zsir: 79(g)Cuk: 12(g)Só:5,48(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 98(mg) | |