

<b>Hétfő</b> 2024.11.11	<b>Kedd</b> 2024.11.12.	<b>Szerda</b> 2024.11.13.	<b>Csütörtök</b> 2024.11.14.	<b>Péntek</b> 2024.11.15.
<b>Reggeli</b> <b>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tejjel (07.)</b>  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)	<b>trappista sajt (07.) margarin-vajjízú (07.) tv.paprika vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (01,07.)</b>  E:3 578(Kj) 856(KCal) F: 29(g)Kol: 64(g)Sz: 96(g) Zsir: 28(g)Cuk: 31(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 628(mg)	<b>sajtos rúd 100g alma kakaó (07.)</b>  E:1 394(Kj) 333(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 248(mg)	<b>zsemleketni (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) méz kakaó (07.)</b>  E:3 205(Kj) 767(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz:120(g) Zsir: 13(g)Cuk: 74(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 284(mg)	<b>virslis roppanós ketchup teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 017(Kj) 483(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 15(g)Cuk: 18(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)
<b>Ebéd</b> <b>brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) levesgyöngy bakonyi sertéstokány (07,01,) főtt tészta (01,03,)</b>  E:3 674(Kj) 879(KCal) F: 37(g)Kol: 79(g)Sz: 96(g) Zsir: 41(g)Cuk: 3(g)Só:3,34(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 185(mg)	<b>lebbencs leves (09,01,03,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) párizsi pulykamellfilé (01,07,03,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:4 926(Kj) 1 178(KCal) F: 60(g)Kol:100(g)Sz:121(g) Zsir: 71(g)Cuk: 33(g)Só:4,75(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 227(mg)	<b>fahéjas szilvaleves (07,) sült csirkecomb párolt rizs cékla-almasaláta (10,07,03,)</b>  E:4 454(Kj) 1 065(KCal) F: 48(g)Kol: 82(g)Sz:117(g) Zsir: 46(g)Cuk: 34(g)Só:4,44(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 62(mg)	<b>kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) dubarry sertésszelet (01,07,08,03,09,10,) burgonyapüré (07.)</b>  E:4 344(Kj) 1 039(KCal) F: 53(g)Kol: 43(g)Sz: 83(g) Zsir: 54(g)Cuk: 11(g)Só:3,98(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 399(mg)	<b>lencsegulyás-lecsókolbásszal (09,12,01,03,07,10,) kakaós keltkalács (07,03,01,)</b>  E:3 674(Kj) 879(KCal) F: 42(g)Kol:135(g)Sz:194(g) Zsir: 36(g)Cuk: 63(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 234(mg)
<b>Vacsora</b> <b>húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</b>  E:3 091(Kj) 740(KCal) F: 29(g)Kol: 86(g)Sz: 96(g) Zsir: 28(g)Cuk: 12(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 41(mg)	<b>meleg szendvics (07,01,03,06,08,11,) narancs gyümölcs tea - koll.</b>  E:3 651(Kj) 873(KCal) F: 37(g)Kol: 54(g)Sz:111(g) Zsir: 28(g)Cuk: 16(g)Só:5,15(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 344(mg)	<b>tejbegríz (01,07,) szóratt kakaó-fahéj körte gyümölcs tea - koll.</b>  E:3 624(Kj) 867(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)	<b>bácskai rizseshús (09,12,) csemege uborka gyümölcs tea - koll.</b>  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)	