

<b>Hétfő</b> 2024.07.15	<b>Kedd</b> 2024.07.16.	<b>Szerda</b> 2024.07.17.	<b>Csütörtök</b> 2024.07.18.	<b>Péntek</b> 2024.07.19.
<b>Tízórai</b> rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) ízes sonka tv.paprika citromos limonádé  E: 888(Kj) 212(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)	<b>baconos-szezámagos rúd</b> (01,03,07,11,06,08,) őszibarack citromos limonádé tejeskávé (07,01,)  E:2 517(Kj) 602(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 22(g)Cuk: 38(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 245(mg)	<b>ivójoghurt Jogobella 250g</b> (07,) sajtos pogácsa 75g citromos limonádé  E: 478(Kj) 114(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 1(g)Cuk: 21(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka kakaó (07,) citromos limonádé  E:2 496(Kj) 597(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 13(g)Cuk: 38(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 260(mg)	<b>tejeskifli</b> (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07,) alma citromos limonádé  E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)
<b>Ebéd</b> frankfurtileves (07,01,09,12,03,10,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj  E:1 992(Kj) 477(KCal) F: 12(g)Kol: 2(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 35(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 252(mg)	<b>erőleves</b> (09,01,03,07,10,06,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)  E:1 912(Kj) 458(KCal) F: 24(g)Kol: 44(g)Sz: 51(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 50(mg)	<b>magyaros burgonyaleves</b> (09,12,01,03,07,10,) natúr csirkemell (01,) kukoricas rizs  E:1 826(Kj) 437(KCal) F: 27(g)Kol: 25(g)Sz: 61(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)	<b>vegyes gyümölcsleves</b> (01,) dél olasz rakott tészta (07,01,03,)  E:2 612(Kj) 625(KCal) F: 24(g)Kol: 63(g)Sz: 81(g) Zsir: 24(g)Cuk: 31(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 156(mg)	<b>burgonya leves-lecsókolbásszal</b> (09,12,01,03,07,10,)ogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11,)  E:1 031(Kj) 247(KCal) F: 6(g)Kol: 30(g)Sz: 23(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:2,69(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 24(mg)
<b>Uzsonna</b> teljes kiőrlésű sonkás párna (01,07,03,) alma  E:7 452(Kj) 1 783(KCal) F: 47(g)Kol: 0(g)Sz:166(g) Zsir:100(g)Cuk: 6(g)Só:11,00(g) Tel.Zs: 45(g)Ca: 5(mg)	<b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) pulykamell sonka tv.paprika  E: 881(Kj) 211(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)	<b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) uborka nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,)  E:1 432(Kj) 343(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 179(mg)	<b>túrós virág</b> (01,03,07,06,08,11,) sárgabarack  E:1 185(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)	<b>baconos-szezámagos rúd</b> (01,03,07,11,06,08,) narancslé 100% 2 dl  E:2 743(Kj) 656(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz:102(g) Zsir: 21(g)Cuk: 89(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)