

<b>Hétfő</b> 2024.10.07	<b>Kedd</b> 2024.10.08.	<b>Szerda</b> 2024.10.09.	<b>Csütörtök</b> 2024.10.10.	<b>Péntek</b> 2024.10.11.
<b>Tízórai</b>  <b>marha párizsi graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém natúr (07,) tv.paprika kakaó (07,) gyümölcs tea</b>  E:2 398(Kj) 574(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 19(g)Cuk: 35(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 265(mg)	<b>trappista sajt (07,) margarin-joghurtos (07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) uborka tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea</b>  E:2 536(Kj) 607(KCal) F: 18(g)Kol: 32(g)Sz: 64(g) Zsir: 20(g)Cuk: 34(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 450(mg)	<b>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) körte karamellás tej (07,) gyümölcs tea</b>  E:2 536(Kj) 607(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 23(g)Cuk: 45(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 254(mg)	<b>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07,) eperlekvár epres tej (07,) gyümölcs tea</b>  E:2 626(Kj) 628(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 15(g)Cuk: 56(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 266(mg)	<b>ízes sonka rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07,) tej (07,) gyümölcs tea</b>  E:2 254(Kj) 539(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 12(g)Cuk: 29(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 431(mg)
<b>Ebéd</b>  <b>paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) édes-savanyú csirkemell (01,03,07,09,10,) bulgur (01,03,07,09,10,)</b>  E:1 585(Kj) 379(KCal) F: 23(g)Kol: 20(g)Sz: 65(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 15(mg)	<b>grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) búbohús (03,01,06,07,08,11,09,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:2 164(Kj) 518(KCal) F: 33(g)Kol:166(g)Sz: 49(g) Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:2,59(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 176(mg)	<b>lebbencs leves (09,01,03,07,10,) rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11,) kukoricás rizs</b>  E:2 019(Kj) 483(KCal) F: 34(g)Kol: 81(g)Sz: 66(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 31(mg)	<b>fahéjas almaleves (01,07,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) burgonyapüré (07,)</b>  E:1 346(Kj) 322(KCal) F: 16(g)Kol: 4(g)Sz: 70(g) Zsir: 17(g)Cuk: 23(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)	<b>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11,)</b>  E:2 009(Kj) 481(KCal) F: 18(g)Kol:221(g)Sz: 66(g) Zsir: 16(g)Cuk: 41(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 61(mg)
<b>Üzsonna</b>  <b>gyümölcs joghurt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)</b>  E:3 976(Kj) 951(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:127(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	<b>túrós táská (01,07,03,06,08,11,) alma</b>  E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 35(mg)	<b>burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) margarin-multivitaminos (07,) baromfi párizsi uborka</b>  E:1 886(Kj) 451(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg)	<b>hajtogatottrétes-almás (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:1 413(Kj) 338(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 20(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)