

Hétfő 2024.04.08	Kedd 2024.04.09.	Szerda 2024.04.10.	Csütörtök 2024.04.11.	Péntek 2024.04.12.
Reggeli pulykamell sonka margarin-multivitaminos (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) uborka epres tej (07.) gyümölcs tea E:2 390(Kj) 572(KCal) F: 16(g)Kol: 11(g)Sz: 67(g) Zsir: 13(g)Cuk: 35(g)Só:1.34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 243(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11.) kakaó (07.) citromos tea E:2 716(Kj) 650(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 24(g)Cuk: 43(g)Só:0.42(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 273(mg)	trappista sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) tv.paprika graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) kakaó (07.) gyümölcs tea E:2 269(Kj) 543(KCal) F: 16(g)Kol: 27(g)Sz: 56(g) Zsir: 16(g)Cuk: 34(g)Só:1.15(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 407(mg)	7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08.) sajtkrém-natúr (07.) kápia paprika tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea E:2 363(Kj) 565(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 12(g)Cuk: 37(g)Só:0.82(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 378(mg)	tejfőlös túró (07.) kaliforniai paprika korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08.) citromos tea E: 922(Kj) 221(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0.67(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 29(mg)
Tízórai alma E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	kakaó (07.) E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0.02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	banán E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	gyümölcs joghurt (07.) E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 34(g)Só:1.20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)	kakaó (07.) E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0.02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)
Ebéd zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10.) édes-savanyú csirkemell (01,03,07,09,10.) párolt rizs E:1 453(Kj) 348(KCal) F: 16(g)Kol: 16(g)Sz: 53(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0.78(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 17(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12.) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10.) csirkemájás-sertésfasírt (01,03,06,07,08,11,09,10.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:1 690(Kj) 404(KCal) F: 16(g)Kol:114(g)Sz: 55(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:3.96(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07.) sült harcsafilé (01.) rizi-bizi (01,03,07,09,10.) E:1 462(Kj) 350(KCal) F: 21(g)Kol: 3(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0.89(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 214(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12.) barackos-sajtos csirkemellfilé (07.) burgonyapüré (07.) E:1 515(Kj) 362(KCal) F: 28(g)Kol: 36(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:1.57(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 126(mg)	jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10.) mákos tészta (01,03.) alma E:1 695(Kj) 406(KCal) F: 17(g)Kol: 23(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:0.86(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 170(mg)
Uzsonna teljes kiőrlésű sonkás párna (01,07,03.) E:7 335(Kj) 1 755(KCal) F: 47(g)Kol: 0(g)Sz:160(g) Zsir:100(g)Cuk: 6(g)Só:11,00(g) Tel.Zs: 45(g)Ca: 0(mg)	tojáskrém (03,10,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika banán E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 9(g)Kol:125(g)Sz: 54(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0.84(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 124(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08.) túró rudi (07,06,05.) E:1 362(Kj) 326(KCal) F: 4(g)Kol: 12(g)Sz: 26(g) Zsir: 21(g)Cuk: 12(g)Só:0.57(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 88(mg)	krémtúró milli (07.) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.) E:7 653(Kj) 1 831(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:276(g) Zsir: 47(g)Cuk:257(g)Só:1.70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)	füstöltízű olaszfelvágott margarin-vajízú (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) múzli szelet carbona E: 951(Kj) 227(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)