

Hétfő 2024.07.08	Kedd 2024.07.09.	Szerda 2024.07.10.	Csütörtök 2024.07.11.	Péntek 2024.07.12.
Reggeli graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) cigánysonka tv.paprika citromos limonádé E:1 125(Kj) 269(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) őszibarack citromos limonádé E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 29(mg)	szezámagos kifli (01,07,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka kisdobozos kakaó 200ml (07,) citromos limonádé E:1 415(Kj) 339(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 6(mg)	sajtrémés rúd (01,03,06,07,08,11,) narancslé 100% 2 dl E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz:114(g) Zsir: 22(g)Cuk: 90(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	margarinos kenyér szeletelt (01,) margarin-multivitaminos (07,) trappista sajt (07,) tv.paprika citromos limonádé E: 661(Kj) 158(KCal) F: 6(g)Kol: 27(g)Sz: 11(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 153(mg)
Tízórai tej (07,) E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(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)	 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)	 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)	 tej (07,) E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) milánói makaróni (07,01,03,09,10,)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) finomfőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) főtt sertéshús meggy mártás 1/2 adag (01,07,) burgonyapüré (07,)	fahéjas almaleves (01,07,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) párolt rizs	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) juci pite (01,03,07,08,)
Uzsonna kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) múzli szelet cerbona	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) marha párizsi uborka	búrkifli áfonyás (01,03,07,06,08,11,)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) sajtos turista (07,) jégcsapretek	édes omlós pogácsa (01,07,03,) alma
 E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 26(mg)	 E:1 030(Kj) 246(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)	 E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 52(mg)	 E: 872(Kj) 209(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 36(mg)	 E:1 455(Kj) 348(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)