

Hétfő 2024.07.15	Kedd 2024.07.16.	Szerda 2024.07.17.	Csütörtök 2024.07.18.	Péntek 2024.07.19.
Reggeli rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) ízes sonka tv.paprika citromos limonádé E: 811(Kj) 194(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)	baconos-szezámragos rúd (01,03,07,11,06,08,) őszibarack citromos limonádé tejeskávé (07,01,) E:2 440(Kj) 584(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 38(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 243(mg)	ívóoghurt Jogobella 250g (07,) sajtós 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)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) kakaó (07,) citromos limonádé uborka E:2 420(Kj) 579(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 12(g)Cuk: 38(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 260(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07,) alma citromos limonádé E: 880(Kj) 210(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)
Tízórai rostos őszibaracklé	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: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)
Ebéd frankfurtileves (07,01,09,12,03,10,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj E:1 665(Kj) 398(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 29(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 210(mg)	erőleves (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:1 687(Kj) 404(KCal) F: 21(g)Kol: 38(g)Sz: 45(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 44(mg)	magyaros burgonyaleves (09,12,01,03,07,10,) natúr csirkemell (01,) kukoricás rizs E:1 523(Kj) 364(KCal) F: 22(g)Kol: 20(g)Sz: 51(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) dél olasz rakott tészta (07,01,03,) E:2 156(Kj) 516(KCal) F: 20(g)Kol: 52(g)Sz: 66(g) Zsir: 20(g)Cuk: 26(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 130(mg)	burgonya leves-lecsókolbásszal (09,12,01,03,07,10,) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11,) E: 784(Kj) 187(KCal) F: 5(g)Kol: 20(g)Sz: 19(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg)
Uzsonna teljes kiőrlésű sonkás párna (01,07,03,) alma E:7 393(Kj) 1 769(KCal) F: 47(g)Kol: 0(g)Sz:163(g) Zsir:100(g)Cuk: 6(g)Só:11,00(g) Tel.Zs: 45(g)Ca: 2(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) pulykamell sonka tv.paprika E: 784(Kj) 188(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) uborka nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) E:1 394(Kj) 334(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 49(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 152(mg)	túrós virág (01,03,07,06,08,11,) sárgabarack E:1 094(Kj) 262(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)	baconos-szezámragos rúd (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)