

Hétfő 2024.09.09	Kedd 2024.09.10.	Szerda 2024.09.11.	Csütörtök 2024.09.12.	Péntek 2024.09.13.
Reggeli teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) zala felvágott uborka margarin-joghurtos (07,) epres tej (07.) E:2 344(Kj) 561(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 16(g)Cuk: 35(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 257(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07.) citromos tea E:1 942(Kj) 465(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 7(g)Cuk: 38(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 269(mg)	vajkrém natúr (07.) burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) uborka tej (07.) citromos tea E:2 862(Kj) 685(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 17(g)Cuk: 36(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 250(mg)	túrós csiga (01,07,03,06,08,11,) tej (07.) gyümölcs tea körte E:2 056(Kj) 492(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 39(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 277(mg)	ízes sonka margarin-vajjús (07.) tv.paprika szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) kakaó (07.) citromos tea E:2 055(Kj) 492(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 9(g)Cuk: 37(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 273(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)	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)	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)	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)
Ebéd karfiollevés (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) köményes sertéssült rozkenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 794(Kj) 429(KCal) F: 19(g)Kol: 52(g)Sz: 43(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 139(mg)	őszibarack krémleves (07,01,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:1 572(Kj) 376(KCal) F: 19(g)Kol: 52(g)Sz: 53(g) Zsir: 11(g)Cuk: 14(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 164(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) burgonyapüré (07.) E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 22(g)Kol: 29(g)Sz: 29(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)	lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10,) aranygaluska (01,03,07,08,) vaníliásodó (07.) E:2 798(Kj) 669(KCal) F: 24(g)Kol: 39(g)Sz: 99(g) Zsir: 24(g)Cuk: 35(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 208(mg)
Uzsonna kockasajt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) banán E:1 704(Kj) 408(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 53(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 125(mg)	trappista sajt (07.) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) uborka túrós rudi (07,06,05,) E:1 595(Kj) 382(KCal) F: 11(g)Kol: 39(g)Sz: 44(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 268(mg)	briós (01,03,07,06,08,11,) körte E: 880(Kj) 211(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 4(g)Cuk: 13(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07.) tv.paprika E: 928(Kj) 222(KCal) F: 9(g)Kol: 19(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 154(mg)	sajtos percc müzli szelet carbóna