

Hétfő 2024.09.16	Kedd 2024.09.17.	Szerda 2024.09.18.	Csütörtök 2024.09.19.	Péntek 2024.09.20.
Reggeli tejeskiórlésu búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) méz kakaó (07,) citromos tea E:2 360(Kj) 565(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 11(g)Cuk: 55(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 266(mg)	vajkrém-magyaros (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) uborka citromos limonádé E: 906(Kj) 217(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg)	zala felvágott margarin-multivitaminos (07,) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) kápia paprika tejeskávé (07,01,) citromos tea E:2 318(Kj) 555(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 16(g)Cuk: 37(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 251(mg)	lekváros táská royal (01,) gyümölcs tea E:1 881(Kj) 450(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 22(g)Cuk: 15(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07,) uborka tej (07,) gyümölcs tea E:2 004(Kj) 479(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 28(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 381(mg)
Tízórai 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)	tej (07,) E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 0(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)
Ebéd grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) burgonyás tészta (09,12,01,03,) csemege uborka E:1 202(Kj) 287(KCal) F: 9(g)Kol: 38(g)Sz: 49(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) natúr csirkemell (01,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 650(Kj) 395(KCal) F: 27(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 86(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással (07,03,) cékla saláta üveges E:1 437(Kj) 344(KCal) F: 10(g)Kol:137(g)Sz: 40(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 65(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) meggymártás 1/2 adag (01,07,) főtt sertéshús párolt rizs E:1 817(Kj) 435(KCal) F: 19(g)Kol: 2(g)Sz: 68(g) Zsir: 10(g)Cuk: 19(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)	tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10,) prézlis núdli (01,03,06,07,08,11,) baracklekvár nudlihoz E:1 764(Kj) 422(KCal) F: 13(g)Kol: 12(g)Sz: 63(g) Zsir: 6(g)Cuk: 19(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg)
Uzsonna sajtos rúd 100g 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)	pizzás csiga 65g (01,07,03,06,08,11,) alma E: 970(Kj) 232(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	nutribella fahéjas-tejeskiórlésű keksz (01,07,06,11,08,) narancslé 100% 2 dl E:2 413(Kj) 577(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz:104(g) Zsir: 12(g)Cuk: 95(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	gyümölcs joghurt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) körte E:4 002(Kj) 957(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:132(g) Zsir: 31(g)Cuk: 99(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 189(mg)	tejeskiórlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) 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)