

Hétfő 2024.10.07	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
Reggeli marha pászsi graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém natúr (07,) tv.paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 300(Kj) 550(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 17(g)Cuk: 35(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 263(mg)	trappista sajt (07,) margarin-joghurtos (07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) uborka tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 400(Kj) 574(KCal) F: 16(g)Kol: 27(g)Sz: 64(g) Zsir: 17(g)Cuk: 34(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 420(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) körte karamellás tej (07,) gyümölcs tea E:2 510(Kj) 601(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 23(g)Cuk: 40(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 247(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07,) eperlekvár epres tej (07,) gyümölcs tea E:2 497(Kj) 597(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 82(g) Zsir: 13(g)Cuk: 53(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 266(mg)	ízes sonka rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07,) tej (07,) gyümölcs tea E:2 213(Kj) 529(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 11(g)Cuk: 28(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 404(mg)
Tízórai körte E: 25(Kj) 6(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 4(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(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)	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)	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 paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) édes-savanyú csirkemell (01,03,07,09,10,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:1 174(Kj) 281(KCal) F: 18(g)Kol: 16(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) búboshús (03,01,06,07,08,11,09,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 766(Kj) 422(KCal) F: 27(g)Kol:138(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 110(mg)	lebbencs leves (09,01,03,07,10,) rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11,) kukoricás rizs E:1 638(Kj) 392(KCal) F: 28(g)Kol: 75(g)Sz: 55(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 26(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) burgonyapüré (07,) E:1 063(Kj) 254(KCal) F: 9(g)Kol: 3(g)Sz: 51(g) Zsir: 10(g)Cuk: 19(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11,) E:1 670(Kj) 399(KCal) F: 15(g)Kol:183(g)Sz: 55(g) Zsir: 14(g)Cuk: 34(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 50(mg)
Úzsonna gyümölcs joghurt (07,) tejskifli (01,03,07,06,08,11,) E:3 976(Kj) 951(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:127(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	túrós táská (01,07,03,06,08,11,) alma E:1 369(Kj) 327(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 32(mg)	burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) margarin-multivitaminos (07,) baromfi pászsi uborka E:1 763(Kj) 422(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	hajtogatotrés-almás (01,03,06,07,08,11,) E:1 413(Kj) 338(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 20(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	teljeskiőrlésű 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)