

2024.04.08 - 2024.04.14.

Hétfő 2024.04.08	Kedd 2024.04.09.	Szerda 2024.04.10.	Csütörtök 2024.04.11.	Péntek 2024.04.12.
Tízórai pulykamell sonka margarin-multivitaminos (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) uborka E:1 201(Kj) 287(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11,) E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)	trappista sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) tv.paprika graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:1 701(Kj) 407(KCal) F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 44(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 267(mg)	7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07.) kápia paprika E:1 097(Kj) 263(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 220(mg)	tejfölös túró (07.) kaliforniai paprika korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) E: 941(Kj) 225(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)
Ebéd zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) édes-savanyú csirkemell (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:2 150(Kj) 514(KCal) F: 26(g)Kol: 26(g)Sz: 77(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 28(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10,) csirkemájás-sertésfásírt (01,03,06,07,08,11,09,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 968(Kj) 710(KCal) F: 28(g)Kol:183(g)Sz: 98(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:6,76(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 108(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07,) sült harcsafilé (01.) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:2 308(Kj) 552(KCal) F: 32(g)Kol: 5(g)Sz: 73(g) Zsir: 16(g)Cuk: 19(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 334(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) barackos-sajtos csirkemellfilé (07,) burgonyapüré (07.) E:2 468(Kj) 590(KCal) F: 45(g)Kol: 59(g)Sz: 53(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 203(mg)	jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) mákos tézsta (01,03,) alma E:2 739(Kj) 655(KCal) F: 27(g)Kol: 36(g)Sz: 88(g) Zsir: 20(g)Cuk: 18(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 272(mg)
Üzsonna teljes kiőrlésű sonkás párna (01,07,03,) E:14 670(Kj) 3 510(KCal) F: 93(g)Kol: 0(g)Sz:320(g) Zsir:200(g)Cuk: 11(g)Só:22,00(g) Tel.Zs: 89(g)Ca: 0(mg)	tojáskrém (03,10,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika banán E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 11(g)Kol:165(g)Sz: 62(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 163(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) túró rudi (07,06,05,) E:2 276(Kj) 544(KCal) F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 40(g) Zsir: 37(g)Cuk: 14(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 88(mg)	krémtúró milli (07,) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) E:8 236(Kj) 1 970(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:292(g) Zsir: 54(g)Cuk:264(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 264(mg)	füstöltízű olaszfelvágott margarin-vajízú (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) múzli szelet carbona E:1 748(Kj) 418(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)