

2024.04.15 - 2024.04.21.

Hétfő 2024.04.15	Kedd 2024.04.16.	Szerda 2024.04.17.	Csütörtök 2024.04.18.	Péntek 2024.04.19.
Tízórai pulykamell sonka margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 47(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) uborka E:1 139(Kj) 272(KCal) F: 13(g)Kol:215(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) sajtkrém-natúr (07.) hónaposretek E: 861(Kj) 206(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 247(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) méz E:2 103(Kj) 503(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 14(g)Cuk: 36(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajízú (07.) kávia paprika E:1 525(Kj) 365(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)
Ebéd sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12.) prézlis nudli (01,03,06,07,08,11.) baracklekvár nudlihoz E:3 293(Kj) 788(KCal) F: 25(g)Kol: 26(g)Sz:117(g) Zsir: 13(g)Cuk: 29(g)Só:3,09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg)	lebbencs leves (09,01,03,07,10.) zöldbab főzelék (07,01.) sült csirkecomb rozkenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:2 109(Kj) 504(KCal) F: 35(g)Kol: 44(g)Sz: 60(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 52(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) lecsós sertésragu (01,03,07,09,10.) bulgur (01,03,07,09,10.) E:2 539(Kj) 607(KCal) F: 26(g)Kol: 90(g)Sz: 80(g) Zsir: 24(g)Cuk: 4(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 29(mg)	őszibarack krémleves (07,01.) rántott csirkecombfilé (01,03,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya E:2 393(Kj) 573(KCal) F: 37(g)Kol:110(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 20(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.) aranygaluska (01,03,07,08.) vaníliásodó (07.) E:3 866(Kj) 925(KCal) F: 31(g)Kol:232(g)Sz:147(g) Zsir: 31(g)Cuk: 56(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 301(mg)
Uzsonna tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kisdobozos kakaó 200ml (07.) E: 830(Kj) 199(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	bríós (07,03,01.) alma E:1 520(Kj) 364(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	teljes kiőrlésű sonkás párna (01,07,03.) banán E:15 197(Kj) 3 636(KCal) F: 95(g)Kol: 0(g)Sz:349(g) Zsir:200(g)Cuk: 11(g)Só:22,00(g) Tel.Zs: 89(g)Ca: 132(mg)	túrós virág (01,03,07,06,08,11.) mandarin E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 51(mg)	gyümölcs joghurt (07.) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.) E:4 606(Kj) 1 102(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:135(g) Zsir: 44(g)Cuk:108(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 156(mg)