

2024.04.22 - 2024.04.28.

Hétfő 2024.04.22	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.
Tízórai füstöltizű olaszfelvágott kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika E:1 588(Kj) 380(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg)	vajkrém-zöldfűszeres (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 42(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11,) banán E:1 837(Kj) 439(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 162(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)	virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) kakaó (07.) citromos limonádé E:3 065(Kj) 733(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 21(g)Cuk: 43(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 291(mg)
Ebéd erőleves (09,01,03,07,10,06,) hentes tokány (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) kelkáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült virsli rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 245(Kj) 1 015(KCal) F: 40(g)Kol: 22(g)Sz: 63(g) Zsir: 70(g)Cuk: 2(g)Só:4,69(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 128(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) tarhonya (01,03,07,09,10,) uborka saláta E:2 584(Kj) 618(KCal) F: 27(g)Kol: 58(g)Sz: 71(g) Zsir: 26(g)Cuk: 14(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 67(mg)	magyaros karfiolleves (09,07,01,03,) rakott burgonya-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,) E:2 657(Kj) 636(KCal) F: 27(g)Kol:211(g)Sz: 44(g) Zsir: 38(g)Cuk: 2(g)Só:4,38(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 126(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) juci pite (01,03,07,08,) E:2 284(Kj) 547(KCal) F: 24(g)Kol:188(g)Sz:120(g) Zsir: 17(g)Cuk: 57(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 66(mg)
Uzsonna burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) ivójoghurt Jogobella 250g (07,)	sajtos perec alma E: 117(Kj) 28(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	ízes sonka szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-joghurtos (07,) kápia paprika E: 889(Kj) 213(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)	korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) margarin-vajzú (07,) marha párizsi uborka narancs E:1 335(Kj) 319(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 49(mg)	baconos-szezámmagos rúd (01,03,07,11,06,08,) múzliszelet carbóna E:1 827(Kj) 437(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)