

2024.11.11 - 2024.11.17.

Hétfő 2024.11.11	Kedd 2024.11.12.	Szerda 2024.11.13.	Csütörtök 2024.11.14.	Péntek 2024.11.15.
Tízórai rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) margarin-joghurtos (07,) zala felvágott uborka E:1 536(Kj) 368(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)	pulykamell sonka graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) jégsapretek E:1 377(Kj) 329(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)	tojáskrém (03,10,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kápia paprika E: 982(Kj) 235(KCal) F: 10(g)Kol:165(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)	ízes sonka szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) vajkrém natúr (07,) tv.paprika E: 950(Kj) 227(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 41(mg)	tejfölös túró (07,) burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) uborka E:1 696(Kj) 406(KCal) F: 15(g)Kol: 17(g)Sz: 56(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 55(mg)
Ebéd brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) levesgyöngy bakonyi sertéstokány (07,01,) főtt tészta (01,03,)	lebbencs leves (09,01,03,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)	fahéjas szilvaleves (07,) sült csirkecomb párolt rizs cékla-almasaláta (10,07,03,)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) dubarry sertésszelet (01,07,08,03,09,10,) burgonyapüré (07,)	lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10,) kakaós keltkalács (01,07,03,)
E:2 433(Kj) 582(KCal) F: 25(g)Kol: 53(g)Sz: 63(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 151(mg)	E:3 544(Kj) 848(KCal) F: 44(g)Kol: 60(g)Sz: 87(g) Zsir: 47(g)Cuk: 19(g)Só:3,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 156(mg)	E:3 135(Kj) 750(KCal) F: 30(g)Kol: 49(g)Sz: 91(g) Zsir: 30(g)Cuk: 28(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 40(mg)	E:2 957(Kj) 707(KCal) F: 36(g)Kol: 27(g)Sz: 60(g) Zsir: 36(g)Cuk: 7(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 255(mg)	E:2 287(Kj) 547(KCal) F: 32(g)Kol: 80(g)Sz:132(g) Zsir: 19(g)Cuk: 38(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 145(mg)
Üzsonna krémtúró milli (07,) nutribella fahéjas-teljeskiórlésű keksz (01,07,06,11,08,)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) körte	sajtos turista (07,) teljeskiórlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) alma	túrós csiga (01,07,03,06,08,11,)	teljeskiórlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) narancs
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)	E:2 133(Kj) 510(KCal) F: 23(g)Kol:280(g)Sz: 49(g) Zsir: 29(g)Cuk: 9(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 40(mg)	E:1 481(Kj) 354(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)	E:1 110(Kj) 266(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)	E:1 373(Kj) 329(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 44(mg)