

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-joghurtos (07,) tv.paprika E:1 604(Kj) 384(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg)	teljeskiőrleű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) uborka E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 47(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11,) banán E:1 969(Kj) 471(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 195(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)	virslí roppanós ketchup szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) E:1 308(Kj) 313(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)
Ebéd erőleves (09,01,03,07,10,06,) hentes tokány (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) E:2 733(Kj) 654(KCal) F: 28(g)Kol: 50(g)Sz: 78(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 27(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) kelkáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült virslí fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:4 155(Kj) 994(KCal) F: 42(g)Kol: 26(g)Sz: 46(g) Zsir: 76(g)Cuk: 2(g)Só:4,64(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 120(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) bulgur (01,03,07,09,10,) uborka saláta E:3 068(Kj) 734(KCal) F: 34(g)Kol: 70(g)Sz: 93(g) Zsir: 28(g)Cuk: 17(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 84(mg)	magyaros karfiolleves (09,07,01,03,) rakott burgonya-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,) E:3 185(Kj) 762(KCal) F: 32(g)Kol:230(g)Sz: 53(g) Zsir: 45(g)Cuk: 3(g)Só:5,47(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 153(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) juci pite (01,03,07,08,) E:2 840(Kj) 679(KCal) F: 30(g)Kol:236(g)Sz:150(g) Zsir: 21(g)Cuk: 71(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 82(mg)
Uzsonna burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) ivójoghurt Jogobella 250g (07,) E:1 686(Kj) 403(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 7(g)Cuk: 19(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	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-vajizű (07,) kápia paprika E: 738(Kj) 177(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg)	korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) margarin-vajizű (07,) marha párizsi uborka narancs E:1 342(Kj) 321(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 51(mg)	baconos-szezámmagos rúd (01,03,07,11,06,08,) múzli szelet carbona 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)