

2024.04.29 - 2024.05.05.

<b>Hétfő</b> 2024.04.29	<b>Kedd</b> 2024.04.30.	<b>Szerda</b> 2024.05.01.	<b>Csütörtök</b> 2024.05.02.	<b>Péntek</b> 2024.05.03.
<b>Tízórai</b> teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) marha párizsi uborka margarin-multivitaminos (07,)  E:1 720(Kj) 411(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 35(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) tv.paprika  E:2 106(Kj) 504(KCal) F: 23(g)Kol:280(g)Sz: 39(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)		kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) kápia paprika  E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 42(mg)	főtt tojás (03,) margarin-multivitaminos (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) jégcsapretek  E:1 274(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 32(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 40(mg)
<b>Ebéd</b> betyárleves (09,03,01,07,10,12,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj  E:3 072(Kj) 735(KCal) F: 26(g)Kol: 43(g)Sz: 84(g) Zsir: 15(g)Cuk: 57(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 380(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) tökfőzelék (07,01,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)  E:2 224(Kj) 532(KCal) F: 39(g)Kol: 62(g)Sz: 62(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:3,76(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 61(mg)		fahéjas almaleves (01,07,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,)  E:2 094(Kj) 501(KCal) F: 19(g)Kol: 6(g)Sz:119(g) Zsir: 15(g)Cuk: 36(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,)  E:4 003(Kj) 958(KCal) F: 31(g)Kol: 36(g)Sz:129(g) Zsir: 33(g)Cuk: 27(g)Só:4,29(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 309(mg)
<b>Uzsonna</b> almás csiga (01,03,06,07,08,11,) túró rudi (07,06,05,)  E:2 639(Kj) 631(KCal) F: 6(g)Kol: 12(g)Sz: 75(g) Zsir: 32(g)Cuk: 24(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 88(mg)	ízes sonka kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) vajkrém natúr (07,) hónaposretek  E:1 411(Kj) 338(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 40(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)	csemege túrsta margarin-multivitaminos (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) múzli szelet carbona  E:1 763(Kj) 422(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 27(mg)