

2024.10.07 - 2024.10.13.

Hétfő 2024.10.07	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
Tízórai marha párizsi graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém natúr (07.) tv.paprika E:1 780(Kj) 426(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 39(mg)	trappista sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) uborka E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 14(g)Kol: 43(g)Sz: 28(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 275(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) körte E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 14(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) sárgabaracklekvár E:2 039(Kj) 488(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 14(g)Cuk: 32(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 52(mg)	ízes sonka rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07.) E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 246(mg)
Ebéd paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10,) bulgur (01,03,07,09,10.) E:1 980(Kj) 474(KCal) F: 35(g)Kol: 5(g)Sz: 93(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg)	grízgaluska leves (03,09,01,07,10,) zöldbab főzelék (07,01.) búbohús (01,03,06,07,08,11,09,10,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 915(Kj) 697(KCal) F: 47(g)Kol:229(g)Sz: 60(g) Zsir: 34(g)Cuk: 5(g)Só:3,63(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 195(mg)	lebbencs leves (09,01,03,07,10,) rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11,) kukoricás rizs E:3 264(Kj) 781(KCal) F: 55(g)Kol:125(g)Sz:106(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 43(mg)	fahéjas almaleves (01,07.) sajtszósos halszelet (04,01,07.) burgonyapüré (07.) E:2 111(Kj) 505(KCal) F: 18(g)Kol: 6(g)Sz:100(g) Zsir: 21(g)Cuk: 37(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 62(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sárgarépás pite (08,01,03,06,07,11,) E:3 298(Kj) 789(KCal) F: 29(g)Kol:356(g)Sz:110(g) Zsir: 26(g)Cuk: 67(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 99(mg)
Uzsonna gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) E:3 976(Kj) 951(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:127(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	túrós táská (01,07,03,06,08,11,) alma E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 35(mg)	burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) margarin-multivitaminos (07.) baromfi párizsi uborka E:2 075(Kj) 496(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 23(g)Cuk: 5(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 8(mg)	hajtogatotttréses-almás (01,03,06,07,08,11,) E:1 413(Kj) 338(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 20(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)