

Hétfő 2024.09.09	Kedd 2024.09.10.	Szerda 2024.09.11.	Csütörtök 2024.09.12.	Péntek 2024.09.13.
Reggeli zöldséges felvágott burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) margarin-joghurtos (07,) kakaó (07,) E:3 793(Kj) 908(KCal) F: 24(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 39(g)Cuk: 36(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 243(mg)	körözött (07,) félbarna kenyér 1kg/cs (01,) uborka gyümölcs tea - koll. E: 937(Kj) 224(KCal) F: 12(g)Kol: 34(g)Sz: 16(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 107(mg)	kenőmájás (10,09,06,07,) trappista sajt (07,) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:3 205(Kj) 767(KCal) F: 31(g)Kol: 64(g)Sz: 74(g) Zsir: 28(g)Cuk: 8(g)Só:2,94(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 426(mg)	vajkrém-magyaros (07,) graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) uborka gyümölcs tea - koll. E:2 008(Kj) 480(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 77(mg)	sajtkrém-natúr (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) jégcsapretek kakaó (07,) E:2 727(Kj) 652(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 16(g)Cuk: 33(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 612(mg)
Ebéd karfiolleves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:3 971(Kj) 950(KCal) F: 44(g)Kol:123(g)Sz: 88(g) Zsir: 48(g)Cuk: 5(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 323(mg)	tojásleves (01,09,12,03,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) köményes sertéssült fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:3 437(Kj) 822(KCal) F: 61(g)Kol:250(g)Sz: 78(g) Zsir: 37(g)Cuk: 2(g)Só:3,78(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 89(mg)	őszibarack krémleves (07,01,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:3 635(Kj) 870(KCal) F: 43(g)Kol:105(g)Sz:124(g) Zsir: 26(g)Cuk: 30(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 380(mg)	zöldség leves (09,01,03,) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) burgonyapüré (07,) E:3 899(Kj) 933(KCal) F: 44(g)Kol: 76(g)Sz: 68(g) Zsir: 44(g)Cuk: 10(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 74(mg)	lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10,) aranygaluska (03,07,08,01,) vanília sodó pudingporral (07,) E:6 624(Kj) 1 585(KCal) F: 54(g)Kol: 88(g)Sz:265(g) Zsir: 55(g)Cuk: 82(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 356(mg)
Vacsora retro szendvics (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:3 003(Kj) 718(KCal) F: 33(g)Kol:250(g)Sz: 98(g) Zsir: 20(g)Cuk: 11(g)Só:4,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)	pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka gyümölcs tea - koll. E:3 110(Kj) 744(KCal) F: 31(g)Kol: 69(g)Sz: 84(g) Zsir: 32(g)Cuk: 9(g)Só:4,08(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 27(mg)	burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé E:4 398(Kj) 1 052(KCal) F: 28(g)Kol: 8(g)Sz: 60(g) Zsir: 81(g)Cuk: 2(g)Só:5,47(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 101(mg)	szilvás gombóc (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:2 924(Kj) 700(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz:156(g) Zsir: 16(g)Cuk: 65(g)Só:4,33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 7(mg)	