

2024.04.15 - 2024.04.21.

<b>Hétfő</b> 2024.04.15	<b>Kedd</b> 2024.04.16.	<b>Szerda</b> 2024.04.17.	<b>Csütörtök</b> 2024.04.18.	<b>Péntek</b> 2024.04.19.
<b>Tízórai</b>  pulykamell sonka margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika tej (07.) gyümölcs tea  E:2 122(Kj) 508(KCal) F: 15(g)Kol: 14(g)Sz: 51(g) Zsir: 14(g)Cuk: 27(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 256(mg)	<b>csirkemájpástétom (07.)</b> kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) uborka kakaó (07.) citromos tea  E:2 464(Kj) 590(KCal) F: 17(g)Kol:129(g)Sz: 68(g) Zsir: 15(g)Cuk: 37(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 247(mg)	<b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.)</b> sajtkrém-natúr (07.) hónaposretek tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea  E:2 163(Kj) 517(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 11(g)Cuk: 36(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 432(mg)	<b>fonott kalács (01,03,07,06,08,11.)</b> margarin-multivitaminos (07.) méz kakaó (07.) gyümölcs tea  E:2 597(Kj) 621(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 84(g) Zsir: 15(g)Cuk: 60(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 281(mg)	<b>sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.)</b> teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajízú (07.) kápia paprika rostos őszibaracklé  E: 895(Kj) 214(KCal) F: 7(g)Kol: 23(g)Sz: 23(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)
<b>Ebéd</b>  sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12.) prézlis núdli (01,03,06,07,08,11.) baracklekvár nudlihoz  E:2 474(Kj) 592(KCal) F: 19(g)Kol: 19(g)Sz: 88(g) Zsir: 10(g)Cuk: 22(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 29(mg)	<b>lebbencs leves (09,01,03,07,10.)</b> zöldbab főzelék (07,01.) sült csirkecomb rozkenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)  E:1 495(Kj) 358(KCal) F: 27(g)Kol: 35(g)Sz: 40(g) Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg)	<b>grízgaluska leves (01,03,09,07,10.)</b> lecsós sertésragu (01,03,07,09,10.) bulgur (01,03,07,09,10.)  E:2 030(Kj) 486(KCal) F: 21(g)Kol: 75(g)Sz: 66(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 22(mg)	<b>őszibarack krémleves (07,01.)</b> rántott csirkecombfilé (01,03,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya  E:1 812(Kj) 433(KCal) F: 29(g)Kol: 88(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)	<b>májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.)</b> aranygaluska (01,03,07,08.) vaníliásodó (07.)  E:2 912(Kj) 697(KCal) F: 23(g)Kol:183(g)Sz:110(g) Zsir: 23(g)Cuk: 42(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 226(mg)
<b>Uzsonna</b>  tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kisdobozos kakaó 200ml (07.)  E: 830(Kj) 199(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	<b>bríós (01,03,07,06,08,11.)</b> alma  E: 972(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	<b>teljes kiőrlésű sonkás párna (01,07,03.)</b> banán  E:7 818(Kj) 1 870(KCal) F: 48(g)Kol: 0(g)Sz:187(g) Zsir:100(g)Cuk: 6(g)Só:11,00(g) Tel.Zs: 45(g)Ca: 121(mg)	<b>túrós virág (01,03,07,06,08,11.)</b> mandarin  E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 51(mg)	<b>gyümölcs joghurt (07.)</b> nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.)  E:4 023(Kj) 962(KCal) F: 38(g)Kol: 13(g)Sz:119(g) Zsir: 37(g)Cuk:101(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 156(mg)