

2024.04.22 - 2024.04.28.

<b>Hétfő</b> 2024.04.22	<b>Kedd</b> 2024.04.23.	<b>Szerda</b> 2024.04.24.	<b>Csütörtök</b> 2024.04.25.	<b>Péntek</b> 2024.04.26.
<b>Tízórai</b> <b>füstöltízű olaszfelvágott</b> <b>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,)</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>tv.paprika</b> <b>kakaó (07,)</b> <b>citromos tea</b>  E:2 764(Kj) 661(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 19(g)Cuk: 37(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 275(mg)	<b>vajkrém-zöldfűszeres (07,)</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> <b>(01,03,06,07,08,11,)</b> <b>uborka</b> <b>tejeskávé (07,01,)</b> <b>citromos limonádé</b>  E:2 222(Kj) 532(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 13(g)Cuk: 38(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 264(mg)	<b>túrós táska (01,07,03,06,08,11,)</b> <b>kakaó (07,)</b> <b>banán</b>  E:3 070(Kj) 735(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 24(g)Cuk: 36(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 394(mg)	<b>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,)</b> <b>tej (07,)</b>  E:1 833(Kj) 439(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 7(g)Cuk: 37(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	<b>virslis roppanós</b> <b>ketchup</b> <b>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,)</b> <b>kakaó (07,)</b> <b>citromos limonádé</b>  E:3 021(Kj) 723(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 91(g) Zsir: 21(g)Cuk: 41(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 291(mg)
<b>Ebéd</b> <b>erőleves (09,01,03,07,10,06,)</b> <b>hentes tokány (01,03,07,09,10,)</b> <b>főtt tészta (01,03,)</b>  E:1 643(Kj) 393(KCal) F: 17(g)Kol: 30(g)Sz: 47(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 16(mg)	<b>csirkeraguleves (01,03,09,07,10,)</b> <b>kelkáposzta főzelék (01,03,07,09,10,)</b> <b>sült virsli</b> <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> <b>(01,03,06,07,08,11,)</b>  E:3 286(Kj) 786(KCal) F: 33(g)Kol: 14(g)Sz: 43(g) Zsir: 56(g)Cuk: 2(g)Só:3,79(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 113(mg)	<b>zöldborsó leves (09,01,03,07,10,)</b> <b>sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,)</b> <b>tarhonya (01,03,07,09,10,)</b> <b>uborka saláta</b>  E:1 954(Kj) 467(KCal) F: 20(g)Kol: 45(g)Sz: 53(g) Zsir: 20(g)Cuk: 11(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 50(mg)	<b>magyaros karfiolleves (09,07,01,03,)</b> <b>rakott burgonya-sertéshússal</b> <b>(07,01,03,09,10,12,)</b>  E:1 992(Kj) 476(KCal) F: 20(g)Kol:130(g)Sz: 33(g) Zsir: 28(g)Cuk: 2(g)Só:3,29(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 93(mg)	<b>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,)</b> <b>juci pite (01,03,07,08,)</b>  E:1 715(Kj) 410(KCal) F: 18(g)Kol:141(g)Sz: 90(g) Zsir: 13(g)Cuk: 43(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 50(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>burgonyás kifli 50 g (01,03,07,)</b> <b>ivójoghurt Jogobella 250g (07,)</b>  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)	<b>sajtos percc</b> <b>alma</b>  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)	<b>ízes sonka</b> <b>szezámgyöngyös zsemle (01,03,11,06,07,08,)</b> <b>margarin-joghurtos (07,)</b> <b>kávia paprika</b>  E: 802(Kj) 192(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)	<b>korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,)</b> <b>margarin-vajjízű (07,)</b> <b>marha párizsi</b> <b>uborka</b> <b>narancs</b>  E:1 187(Kj) 284(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 47(mg)	<b>baconos-szezámgyöngyös rúd</b> <b>(01,03,07,11,06,08,)</b> <b>múzli szelet carbóna</b>  E: 913(Kj) 219(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)