

<b>Hétfő</b> 2024.11.11	<b>Kedd</b> 2024.11.12.	<b>Szerda</b> 2024.11.13.	<b>Csütörtök</b> 2024.11.14.	<b>Péntek</b> 2024.11.15.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) margarin-joghurtos (07,) zala felvágott uborka kakaó (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 698(Kj) 645(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 20(g)Cuk: 34(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 272(mg)</p>	<p>pulykamell sonka graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) jégsapretek tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 199(Kj) 526(KCal) F: 15(g)Kol: 14(g)Sz: 58(g) Zsir: 14(g)Cuk: 34(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 258(mg)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kápia paprika kakaó (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 243(Kj) 537(KCal) F: 15(g)Kol:125(g)Sz: 67(g) Zsir: 11(g)Cuk: 35(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 266(mg)</p>	<p>ízes sonka szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) vajkrém natúr (07,) tv.paprika epres tej (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 259(Kj) 541(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 13(g)Cuk: 35(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 277(mg)</p>	<p>tejfölös túró (07,) burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) uborka tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea</p> <p>E:3 008(Kj) 720(KCal) F: 21(g)Kol: 14(g)Sz: 91(g) Zsir: 17(g)Cuk: 40(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 283(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) levesgyöngy bakonyi sertéstokány (07,01,) főtt tészta (01,03,)</p> <p>E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 19(g)Kol: 39(g)Sz: 48(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 128(mg)</p>	<p>lebbencs leves (09,01,03,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 548(Kj) 610(KCal) F: 33(g)Kol: 50(g)Sz: 60(g) Zsir: 36(g)Cuk: 14(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 118(mg)</p>	<p>fahéjas szilvaleves (07,) sült csirkecomb párolt rizs cékla-almasaláta (10,07,03,)</p> <p>E:2 476(Kj) 592(KCal) F: 24(g)Kol: 38(g)Sz: 74(g) Zsir: 22(g)Cuk: 21(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) dubarry sertésszelet (01,07,08,03,09,10,) burgonyapüré (07,)</p> <p>E:2 265(Kj) 542(KCal) F: 28(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 28(g)Cuk: 5(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 191(mg)</p>	<p>lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10,) kakaós keltkalács (01,07,03,)</p> <p>E:2 026(Kj) 485(KCal) F: 30(g)Kol: 73(g)Sz:127(g) Zsir: 16(g)Cuk: 37(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 149(mg)</p>
<p><b>Üzsonna</b></p> <p>krém túró milli (07,) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,)</p> <p>E:7 653(Kj) 1 831(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:276(g) Zsir: 47(g)Cuk:257(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) körte</p> <p>E:1 360(Kj) 325(KCal) F: 14(g)Kol:140(g)Sz: 42(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 40(mg)</p>	<p>sajtos turista (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) alma</p> <p>E: 893(Kj) 214(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg)</p>	<p>túrós csiga (01,07,03,06,08,11,)</p> <p>E: 802(Kj) 192(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) narancs</p> <p>E:1 373(Kj) 329(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 44(mg)</p>