

| Hétfő 2024.04.22 | Kedd 2024.04.23. | Szerda 2024.04.24. | Csütörtök 2024.04.25. | Péntek 2024.04.26. |
|---|--|--|---|---|
| Reggeli füstöltizú olaszfelvágott kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika kakaó (07,) citromos tea E:2 617(Kj) 626(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 16(g)Cuk: 37(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 275(mg) | vajkrém-zöldfűszeres (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka tejeskávé (07,01,) citromos limonádé E:2 177(Kj) 521(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 12(g)Cuk: 38(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 263(mg) | túrós táská (01,07,03,06,08,11,) kakaó (07,) banán E:2 982(Kj) 714(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 24(g)Cuk: 36(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 372(mg) | gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07,) E:1 494(Kj) 357(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg) | virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) kakaó (07,) citromos limonádé E:2 661(Kj) 637(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 15(g)Cuk: 39(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 282(mg) |
| Tízórai tej (07,) E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg) | banán E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg) | kakaó (07,) E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg) | krémtúrós milli (07,) E:7 070(Kj) 1 691(KCal) F: 69(g)Kol: 0(g)Sz:260(g) Zsir: 40(g)Cuk:250(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg) | tej (07,) E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg) |
| Ebéd erőleves (09,01,03,07,10,06,) hentes tokány (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) E:1 368(Kj) 327(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg) | csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) kelkáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült virsli rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 701(Kj) 646(KCal) F: 24(g)Kol: 11(g)Sz: 39(g) Zsir: 45(g)Cuk: 1(g)Só:2,83(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 84(mg) | zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) tarhonya (01,03,07,09,10,) uborka saláta E:1 637(Kj) 392(KCal) F: 17(g)Kol: 38(g)Sz: 43(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 41(mg) | magyaros karfiolleves (09,07,01,03,) rakott burgonya-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,) E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 17(g)Kol:118(g)Sz: 27(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 78(mg) | marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) juci pite (01,03,07,08,) E:1 428(Kj) 342(KCal) F: 15(g)Kol:118(g)Sz: 75(g) Zsir: 11(g)Cuk: 36(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 42(mg) |
| Uzsonna burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) ivójoghurt Jogobella 250g (07,) 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) | sajtos perec alma E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg) | ízés sonka szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-joghurtos (07,) kápia paprika E: 725(Kj) 173(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg) | korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) margarin-vajizú (07,) marha párizsi uborka narancs E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg) | baconos-szezámmagos rúd (01,03,07,11,06,08,) müzlis szelet carbóna 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) |