

2024.04.08 - 2024.04.14.

Hétfő 2024.04.08	Kedd 2024.04.09.	Szerda 2024.04.10.	Csütörtök 2024.04.11.	Péntek 2024.04.12.
Tízórai pulykamell sonka margarin-multivitaminos (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) uborka epres tej (07.) gyümölcs tea E:2 486(Kj) 595(KCal) F: 17(g)Kol: 14(g)Sz: 67(g) Zsir: 16(g)Cuk: 35(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 243(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11,) kakaó (07.) citromos tea E:2 716(Kj) 650(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 24(g)Cuk: 43(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 273(mg)	trappista sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) tv.paprika graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.) gyümölcs tea E:2 406(Kj) 576(KCal) F: 17(g)Kol: 32(g)Sz: 57(g) Zsir: 19(g)Cuk: 34(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 437(mg)	7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07.) kápia paprika tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 401(Kj) 574(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 13(g)Cuk: 37(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 405(mg)	tejfölös túró (07.) kaliforniai paprika korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) citromos tea E: 992(Kj) 237(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 40(mg)
Ebéd zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) édes-savanyú csirkemell (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:1 721(Kj) 412(KCal) F: 20(g)Kol: 19(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10,) csirkemájás-sertéfasírt (01,03,06,07,08,11,09,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 057(Kj) 492(KCal) F: 20(g)Kol:137(g)Sz: 66(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:4,85(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 77(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07,) sült harcsafilé (01.) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:1 756(Kj) 420(KCal) F: 25(g)Kol: 4(g)Sz: 56(g) Zsir: 12(g)Cuk: 14(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 258(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) barackos-sajtos csirkemellfilé (07,) burgonyapüré (07.) E:1 890(Kj) 452(KCal) F: 34(g)Kol: 45(g)Sz: 41(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 152(mg)	jakabgyulás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) mákos tészta (01,03,) alma E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 67(g) Zsir: 15(g)Cuk: 14(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 205(mg)
Üzsonna teljes kiőrlésű sonkás párna (01,07,03,) E:7 335(Kj) 1 755(KCal) F: 47(g)Kol: 0(g)Sz:160(g) Zsir:100(g)Cuk: 6(g)Só:11,00(g) Tel.Zs: 45(g)Ca: 0(mg)	tojáskrém (03,10,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika banán E:1 375(Kj) 329(KCal) F: 10(g)Kol:125(g)Sz: 59(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 147(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) túró rudi (07,06,05,) E:1 362(Kj) 326(KCal) F: 4(g)Kol: 12(g)Sz: 26(g) Zsir: 21(g)Cuk: 12(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 88(mg)	krémtúró milli (07,) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) 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)	füstöltzú olaszfelvágott margarin-vajízú (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) múzli szelet carbona E:1 064(Kj) 254(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)