

Hétfő 2024.09.30	Kedd 2024.10.01.	Szerda 2024.10.02.	Csütörtök 2024.10.03.	Péntek 2024.10.04.
Tízórai baromfi párizsi margarin-vajjízú (07.) szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) jégsapretek E:1 122(Kj) 268(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjízú (07.) főtt tojás (03.) kaliforniai paprika E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 32(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)	vajkrém-magyaros (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) kápia paprika E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg)	tejfölös túró (07.) rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) tv.paprika E:1 140(Kj) 273(KCal) F: 11(g)Kol: 17(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 80(mg)	virslis roppanós sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) ketchup E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 49(mg)
Ebéd jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10.) tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj E:2 711(Kj) 649(KCal) F: 22(g)Kol: 36(g)Sz: 72(g) Zsir: 15(g)Cuk: 47(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 328(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10.) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10.) sós burgonya 1/2 adag fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) E:2 506(Kj) 600(KCal) F: 31(g)Kol: 79(g)Sz: 69(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg)	gombagulyás (09,12,01,03,07,10.) sajtos tejfölös szelet (07,01.) párolt rizs E:3 012(Kj) 720(KCal) F: 33(g)Kol: 46(g)Sz: 71(g) Zsir: 37(g)Cuk: 2(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 316(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06.) dél olasz rakott tészta (07,01,03.) E:2 860(Kj) 684(KCal) F: 32(g)Kol: 83(g)Sz: 72(g) Zsir: 32(g)Cuk: 7(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 208(mg)	jókai bableves-sertéshússal (09,01,03,07,10,12.) tejföllel töltött túró gombóc-édes tejfő (01,03,07,06,08,11.) E:3 345(Kj) 800(KCal) F: 25(g)Kol: 65(g)Sz: 88(g) Zsir: 39(g)Cuk: 38(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 202(mg)
Üzsonna lekváros bukta (01,03,07,06,08,11.) alma E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 57(mg)	sajtos rúd 100g kisdobozos kakaó 200ml (07.) E: 294(Kj) 70(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 2(g)Cuk: 9(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	sajtos percc körte E: 51(Kj) 12(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 0(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)	teljes kiőrlésű sonkás párna (01,07,03.) banán E:15 197(Kj) 3 636(KCal) F: 95(g)Kol: 0(g)Sz:349(g) Zsir:200(g)Cuk: 11(g)Só:22,00(g) Tel.Zs: 89(g)Ca: 132(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjízú (07.) zala felvágott tv.paprika E:1 602(Kj) 383(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)