

| <i>Hétfő</i> 2024.11.04 | <i>Kedd</i> 2024.11.05. | <i>Szerda</i> 2024.11.06. | <i>Csütörtök</i> 2024.11.07. | <i>Péntek</i> 2024.11.08. |
|---|---|--|--|---|
| <p>Tízórai</p> <p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) lapka sajt (07,)</p> <p>E:2 236(Kj) 535(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:3,86(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 27(mg)</p> | <p>szezámagos kifli (01,07,11,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika</p> <p>E:1 508(Kj) 361(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 224(mg)</p> | <p>csirkemájpástétom (09,12,07,) uborka graham zsemle TK (01,07,)</p> <p>E:1 105(Kj) 264(KCal) F: 13(g)Kol:215(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)</p> | <p>vizes zsemle (01,) vajkrém-magyaros (07,) baromfi párizsi</p> <p>E:1 399(Kj) 335(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 21(mg)</p> | <p>sajtos turista (07,) margarin-multivitaminos (07,) rozskenyér TK (01,07,) kápia paprika</p> <p>E:1 368(Kj) 327(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)</p> |
| <p>Ebéd</p> <p>bojtárleves (09,12,01,03,07,10,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj</p> <p>E:2 903(Kj) 694(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 80(g) Zsir: 18(g)Cuk: 46(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 304(mg)</p> | <p>májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) sült tarja fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:3 039(Kj) 727(KCal) F: 35(g)Kol:307(g)Sz: 49(g) Zsir: 45(g)Cuk: 2(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 45(mg)</p> | <p>karfiolleves (09,01,03,07,10,) sült harcsafilé (01,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:2 238(Kj) 535(KCal) F: 35(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:1,99(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 335(mg)</p> | <p>paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya</p> <p>E:2 567(Kj) 614(KCal) F: 31(g)Kol: 58(g)Sz: 74(g) Zsir: 24(g)Cuk: 15(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 43(mg)</p> | <p>jókai bableves-sertéshússal (09,12,01,03,07,10,) meggyesnúdi mákbundában (01,03,07,05,)</p> <p>E:3 583(Kj) 857(KCal) F: 27(g)Kol: 25(g)Sz:112(g) Zsir: 33(g)Cuk: 24(g)Só:3,13(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 300(mg)</p> |
| <p>Üzsonna</p> <p>baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) banán</p> <p>E:2 354(Kj) 563(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 132(mg)</p> | <p>hajtogatottrétes-almás (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 413(Kj) 338(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 20(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>tejeskifli (01,07,) gyümölcs joghurt (07,) körte</p> <p>E:4 027(Kj) 963(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:138(g) Zsir: 31(g)Cuk:103(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 196(mg)</p> | <p>szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) alma</p> <p>E:1 551(Kj) 371(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)</p> | <p>trappista sajt (07,) rozsos zsemle TK (01,) margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika</p> <p>E:1 488(Kj) 356(KCal) F: 14(g)Kol: 43(g)Sz: 33(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 271(mg)</p> |