

2024.10.14 - 2024.10.20.

<b>Hétfő</b> 2024.10.14	<b>Kedd</b> 2024.10.15.	<b>Szerda</b> 2024.10.16.	<b>Csütörtök</b> 2024.10.17.	<b>Péntek</b> 2024.10.18.
<b>Tízórai</b> csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) méz  E:2 114(Kj) 506(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 14(g)Cuk: 42(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	<b>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.)</b> <b>vajkrém-zöldfűszeres (07.)</b> <b>uborka</b>  E:1 042(Kj) 249(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 44(mg)	<b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>mogyorókrém (01,07,08,06.)</b> <b>alma</b>  E:1 994(Kj) 477(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 14(g)Cuk: 24(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 36(mg)	<b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>kenőmájás (10,09,06,07.)</b> <b>jégsaprettek</b>  E:1 608(Kj) 385(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 40(mg)	<b>burgonyás kifli 100 g (07,03,01.)</b> <b>uborka</b> <b>margarin-joghurtos (07.)</b> <b>főtt tojás (03.)</b>  E:2 031(Kj) 486(KCal) F: 17(g)Kol:250(g)Sz: 55(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 25(mg)
<b>Ebéd</b> <b>karfiollevés (09,01,03,07,10.)</b> <b>sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10.)</b> <b>főtt tészta (01,03.)</b> <b>uborka saláta</b>  E:2 688(Kj) 643(KCal) F: 26(g)Kol: 56(g)Sz: 77(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:3,28(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 45(mg)	<b>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.)</b> <b>köményes sertéssült</b> <b>almamártás (01,07.)</b> <b>párolt rizs 1/2 adag</b>  E:2 171(Kj) 519(KCal) F: 26(g)Kol: 4(g)Sz: 68(g) Zsir: 18(g)Cuk: 23(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)	<b>vajgaluska leves (09,01,07,03.)</b> <b>lencse főzelék (10,01,03,07,09.)</b> <b>sült csirkecomb</b> <b>fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:2 060(Kj) 493(KCal) F: 42(g)Kol: 66(g)Sz: 61(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 62(mg)	<b>sertés raguleves (09,01,03,07,10.)</b> <b>paprikásburgonya-lecsókolbásszal</b> (01,03,07,09,10,12.) <b>csemege uborka</b> <b>fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:2 510(Kj) 601(KCal) F: 22(g)Kol: 86(g)Sz: 52(g) Zsir: 33(g)Cuk: 2(g)Só:5,15(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 62(mg)	<b>frankfurtiléves (07,01,09,12,03,10.)</b> <b>túrós derelye (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:2 683(Kj) 642(KCal) F: 18(g)Kol: 3(g)Sz:106(g) Zsir: 16(g)Cuk: 16(g)Só:1,79(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 48(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>pulykamell sonka</b> <b>sajtkrém-natúr (07.)</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>kápia paprika</b>  E:1 528(Kj) 365(KCal) F: 17(g)Kol: 18(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 247(mg)	<b>tk. erdei gyümölcsös croissant (01.)</b> <b>körte</b>  E:1 744(Kj) 417(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 23(g)Cuk: 21(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)	<b>szezámgyöngyös zsemle (01,03,11,06,07,08.)</b> <b>margarin-vajjízú (07.)</b> <b>sajtós sertés párizsi (01,03,06,07.)</b> <b>tv.paprika</b>  E:1 078(Kj) 258(KCal) F: 9(g)Kol: 30(g)Sz: 28(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)	<b>lekváros táskás royal (01.)</b> <b>müzli szelet cerbona</b>  E:1 807(Kj) 432(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>gouda sajt (07.)</b> <b>margarin-vajjízú (07.)</b> <b>roszós zsemle TK (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>tv.paprika</b>  E:1 452(Kj) 347(KCal) F: 15(g)Kol: 43(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 351(mg)