

<i>Hétfő</i> 2024.10.28	<i>Kedd</i> 2024.10.29.	<i>Szerda</i> 2024.10.30.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.31.	<i>Péntek</i> 2024.11.01.
Reggeli Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.) E: 864(Kj) 207(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Sajtkrém (07.) E: 643(Kj) 154(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Csirke mell sonka E: 732(Kj) 175(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Tej 2,8 (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Főtt virsli (06.) E: 311(Kj) 334(KCal) F: 11(g)Kol: 29(g)Sz: 25(g) Zsír: 15(g)Cuk: 12(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	
Tízórai Gyümölcs E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5% (07.) E: 385(Kj) 92(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)	Gyümölcs E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ébéd Csirkepörkölt (01.) Párolt rizs Csemegeborka E: 1 516(Kj) 360(KCal) F: 16(g)Kol: 19(g)Sz: 52(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gulyásleves (09,01,03.) Kenyer (01,06.) Tejberizs (07.) E: 1 795(Kj) 428(KCal) F: 15(g)Kol: 12(g)Sz: 66(g) Zsír: 11(g)Cuk: 17(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Zöldbabfőzelék (07,01.) Dinó szelet (01,03.) Kenyer (01,06.) E: 1 647(Kj) 394(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	Rántott hal (04,01,03.) Burgonya köret Tartármártás (03,10,07.) E: 1 268(Kj) 300(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsír: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg)	
Üzsonna Kakao (07.) Pudingos párna (01,03,06,07.) Körte E: 1 231(Kj) 298(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 11(g)Cuk: 23(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Margarin Zöldpaprika E: 368(Kj) 88(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5% (07.) Pizzás táska (01,03,07,06,12.) Alma E: 757(Kj) 181(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsír: 6(g)Cuk: 11(g)Só:29,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)	Kifli (01.) Kocka sajt (07.) E: 527(Kj) 126(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)	