

<i>Hétfő</i> 2024.11.18	<i>Kedd</i> 2024.11.19.	<i>Szerda</i> 2024.11.20.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.21.	<i>Péntek</i> 2024.11.22.
<b>Reggeli</b> <b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,)</b> <b>Margarin</b> <b>Gépsonka</b>  E: 764(Kj) 183(KCal) F: 8(g)Kol: 7(g)Sz: 23(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej 1,5% (07,)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,)</b> <b>Margarin</b> <b>Sajt szelet (07,)</b>  E:1 059(Kj) 25(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca:311(mg)	<b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,)</b> <b>Margarin</b> <b>Felvágott párizsi (06,)</b>  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)	<b>Tej2,8 (07,)</b> <b>Kakaós kifli (01,03,07,06,)</b>  E:1 014(Kj) 24(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 12(g)Cuk: 14(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca:240(mg)	<b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,)</b> <b>Margarin</b> <b>Felvágott olasz (06,)</b>  E: 879(Kj) 210(KCal) F: 7(g)Kol: 17(g)Sz: 23(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
<b>Tízórai</b> <b>Mandarin</b>  E: 151(Kj) 36(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 8(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcslé</b>  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)	<b>Narancs</b>  E: 14(Kj) 3(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 8(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcslé</b>  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)	<b>Tej 1,5% (07,)</b>  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)
<b>Ébéd</b> <b>Eszterházy sertés ragu</b> <b>Tészta köret (01,03,)</b>  E:1 941(Kj) 464(KCal) F: 16(g)Kol: 28(g)Sz: 41(g) Zsír: 25(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	<b>Gyros csirkemell</b> <b>Hasábburgonya sütőben sült</b> <b>Káposztasaláta</b>  E:1 432(Kj) 348(KCal) F: 16(g)Kol: 19(g)Sz: 30(g) Zsír: 17(g)Cuk: 4(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tölközelék (07,01,09,)</b> <b>Baromfi vagdalt (06,01,)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,)</b>  E:1 593(Kj) 381(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 19(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kelkáposzta főzelék (01,)</b> <b>Sertéspörkölt (01,)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,)</b>  E:1 678(Kj) 401(KCal) F: 17(g)Kol: 28(g)Sz: 35(g) Zsír: 20(g)Cuk: 2(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Húsleves (09,01,03,)</b> <b>Főtt hús, gyümölcsmártás, főtt burgonya</b> <b>(01,07,)</b>  E:1 849(Kj) 442(KCal) F: 16(g)Kol: 37(g)Sz: 50(g) Zsír: 19(g)Cuk: 6(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
<b>Üzsonna</b> <b>Tej2,8 (07,)</b> <b>Briós (01,03,07,06,)</b>  E: 834(Kj) 199(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca:240(mg)	<b>Tea</b> <b>Kifli szezámmagos (01,11,07,)</b> <b>Vajkrém snidlinges (07,)</b>  E: 719(Kj) 172(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsír: 9(g)Cuk: 9(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	<b>Tej 1,5% (07,)</b> <b>Tatár pizzás csiga (01,03,07,06,12,)</b>  E: 922(Kj) 221(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 9(g)Cuk: 11(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca:228(mg)	<b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,)</b> <b>Tojáskrém (03,10,)</b> <b>Retek</b>  E: 565(Kj) 135(KCal) F: 7(g)Kol:13(g)Sz: 15(g) Zsír: 4(g)Cuk: 3(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Kifli (01,)</b> <b>Sonkás kocka sajt (07,)</b> <b>Banán</b>  E: 821(Kj) 196(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 3(g)Cuk: 3(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)