

<b>Hétfő</b> 2024.01.15	<b>Kedd</b> 2024.01.16.	<b>Szerda</b> 2024.01.17.	<b>Csütörtök</b> 2024.01.18.	<b>Péntek</b> 2024.01.19.
<b>Reggeli</b> kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) tej (07,) gyümölcs tea  E:2 361(Kj) 565(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 20(g)Cuk: 39(g)Só:0.32(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 266(mg)	sajtos turista (07,) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) uborka sajtkrém-natúr (07,) kakaó (07,)  E:1 966(Kj) 470(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 11(g)Cuk: 31(g)Só:0.97(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 395(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) cigánysonka jégcsapretek gyümölcs tea  E: 878(Kj) 210(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:1.24(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	tojásrántotta (03,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea  E:3 192(Kj) 764(KCal) F: 26(g)Kol:507(g)Sz: 69(g) Zsir: 31(g)Cuk: 35(g)Só:1.18(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 317(mg)	csirkemájpástétom (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) uborka kakaó (07,) citromos tea  E:2 239(Kj) 536(KCal) F: 14(g)Kol:107(g)Sz: 62(g) Zsir: 13(g)Cuk: 37(g)Só:0.67(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 260(mg)
<b>Tízórai</b> kakaó (07,)  E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0.02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	alma  E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	gyümölcs joghurt (07,)  E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 94(g)Só:1.20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)	banán  E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	alma  E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)
<b>Ebéd</b> tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10,) párolt rizs  E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 16(g)Kol: 3(g)Sz: 53(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1.41(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) spenót főzelék (01,07,) sült virsli rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)  E:3 077(Kj) 736(KCal) F: 21(g)Kol: 38(g)Sz: 43(g) Zsir: 49(g)Cuk: 11(g)Só:3.32(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 213(mg)	magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,) rakott húsos tészta (fehér) (07,03,01,)  E:2 679(Kj) 641(KCal) F: 28(g)Kol:152(g)Sz: 47(g) Zsir: 38(g)Cuk: 6(g)Só:2.09(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 239(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) burgonyapüré (07,)  E:1 117(Kj) 267(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 23(g)Só:1.31(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) sárgarépas pite (03,08,01,06,07,11,)  E:1 935(Kj) 463(KCal) F: 17(g)Kol:181(g)Sz: 62(g) Zsir: 17(g)Cuk: 34(g)Só:1.18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 61(mg)
<b>Úzsonna</b> szezámagos kifli (01,07,11,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika  E: 797(Kj) 191(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0.67(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 140(mg)	gyümölcs joghurt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)  E:3 976(Kj) 951(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:127(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1.70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	lekváros táská royal banán  E:2 202(Kj) 527(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0.69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	mogyorókrém (01,07,08,06,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,)  E:1 050(Kj) 251(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 15(g)Só:0.63(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 16(mg)	sajtos percc mandarin  E: 94(Kj) 23(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)