

<b>Hétfő</b> 2024.01.22	<b>Kedd</b> 2024.01.23.	<b>Szerda</b> 2024.01.24.	<b>Csütörtök</b> 2024.01.25.	<b>Péntek</b> 2024.01.26.
<b>Reggeli</b> korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07.) tv.paprika kakaó (07.) citromos tea  E:2 188(Kj) 523(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 10(g)Cuk: 38(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 383(mg)	<b>trappista sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) uborka tejeskávé (07,01,) citromos tea</b>  E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 16(g)Kol: 27(g)Sz: 60(g) Zsir: 22(g)Cuk: 37(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 407(mg)	<b>burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) vajkrém natúr (07.) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) jécesapretek kakaó (07.) citromos tea</b>  E:3 206(Kj) 767(KCal) F: 21(g)Kol: 19(g)Sz: 93(g) Zsir: 22(g)Cuk: 43(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 256(mg)	<b>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea</b>  E:2 523(Kj) 604(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 23(g)Cuk: 36(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 240(mg)	<b>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) virslis roppanós ketchup citromos tea</b>  E:1 375(Kj) 329(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg)
<b>Tízórai</b>  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>múzli szelet cerbona</b>  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)	<b>banán</b>  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)	<b>mandarin</b>  E: 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	<b>tej (07,)</b>  E: 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)
<b>Ebéd</b> paradicsom leves (01,09,03,07,10,) tavaszi csirke tokány (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,)	<b>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) búbos hús (03,01,06,07,08,11,09,10,)</b>	<b>erőleves (09,01,03,07,10,06,) sült csirkecomb párolt rizs cékla-almasaláta (10,07,03,)</b>	<b>karfiolleves (09,01,03,07,10,) rántott sertészelet (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya</b>	<b>tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12,) túrós lepény (01,07,03,)</b>
<b>Uzsonna</b> teljeskiörlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) lapka sajt (07.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika  E:1 618(Kj) 387(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 24(g)Cuk: 4(g)Só:3,18(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 16(mg)	<b>hajtogatottrétes-almás (01,03,06,07,08,11,)</b>  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)	<b>tk. erdei gyümölcsös croissant (01,) mandarin</b>  E:1 787(Kj) 428(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)	<b>rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjuzó (07,) zala felvágott uborka</b>  E:1 046(Kj) 250(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)	<b>baconos-szezámgyöngyös rúd (01,03,07,11,06,08,) banán</b>  E:1 309(Kj) 313(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 99(mg)