

Hétfő 2025.01.06	Kedd 2025.01.07.	Szerda 2025.01.08.	Csütörtök 2025.01.09.	Péntek 2025.01.10.
Reggeli ízes sonka margarin-multivitaminos (07.) kápia paprika rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) vaníliás tej (07.) gyümölcs tea E:2 269(Kj) 543(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 10(g)Cuk: 34(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 267(mg)	túrós táská (01,07,03,06,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea E:2 540(Kj) 608(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 24(g)Cuk: 33(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 270(mg)	tojáskrém (03,10,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika kakaó (07.) citromos tea E:2 287(Kj) 547(KCal) F: 15(g)Kol:125(g)Sz: 70(g) Zsir: 11(g)Cuk: 38(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 268(mg)	virslis roppanós tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) ketchup citromos tea E:1 025(Kj) 245(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)	körözött (07.) rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) jégcsapretek gyümölcs tea E:1 087(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 12(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg)
Tízórai tej (07.) E:1 155(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)	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)	tej (07.) E:1 155(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)	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)
Ebéd marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) grízestészta-baracklekvár (01,03.) E:1 444(Kj) 346(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 57(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)	karalábé leves (09,01,03,07,10.) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10.) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:1 706(Kj) 408(KCal) F: 21(g)Kol: 38(g)Sz: 45(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 44(mg)	vegyes gyümölcsleves (01.) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11.) burgonyapüré (07.) őszibarack befőtt E:1 849(Kj) 442(KCal) F: 18(g)Kol: 35(g)Sz: 59(g) Zsir: 15(g)Cuk: 27(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 48(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06.) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10.) E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 40(g)Sz: 20(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 53(mg)	frankfurtilves (07,01,09,12,03,10.) aranygaluska (01,03,07,08.) vaníliásodó (07.) E:2 472(Kj) 591(KCal) F: 17(g)Kol: 22(g)Sz: 89(g) Zsir: 23(g)Cuk: 35(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 208(mg)
Üzsonna sajtrémés rúd (01,03,06,07,08,11.) banán E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 99(mg)	cigánysonka szezám-magvas zsemle (01,03,11,06,07,08.) margarin-vajjízú (07.) jégcsapretek E: 779(Kj) 186(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 34(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-joghurtos (07.) eperlekvár banán E:1 481(Kj) 354(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 7(g)Cuk: 19(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 125(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) sajtkrém-natúr (07.) zala felvágott uborka alma E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 172(mg)	baconos-szezám-magvas rúd (01,03,07,11,06,08.) narancs E: 999(Kj) 239(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 22(mg)