

Hétfő 2025.01.13	Kedd 2025.01.14.	Szerda 2025.01.15.	Csütörtök 2025.01.16.	Péntek 2025.01.17.
<p>Reggeli rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07.) tv.paprika kakaó (07.)</p> <p>E:2 167(Kj) 519(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 10(g)Cuk: 31(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 410(mg)</p>	<p>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tojáskrém (03,10,07.) kápia paprika tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 15(g)Kol:125(g)Sz: 68(g) Zsir: 11(g)Cuk: 35(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 263(mg)</p>	<p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) málnalekvár epres tej (07.)</p> <p>E:2 191(Kj) 524(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 9(g)Cuk: 42(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 266(mg)</p>	<p>burgonyás kifli 50 g (01,03,07.) csirkemájpástétom (07.) uborka tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea</p> <p>E:3 072(Kj) 735(KCal) F: 20(g)Kol:107(g)Sz: 91(g) Zsir: 19(g)Cuk: 39(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 244(mg)</p>	<p>félbarna kenyér 1kg/cs (01.) margarin-multivitaminos (07.) pulykamell sonka tv.paprika tej (07.) citromos tea</p> <p>E:1 626(Kj) 389(KCal) F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 30(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 243(mg)</p>
<p>Tízórai tej (07.)</p> <p>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)</p>	<p>alma</p> <p>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)</p>	<p>kakaó (07.)</p> <p>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)</p>	<p>banán</p> <p>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)</p>	<p>alma</p> <p>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)</p>
<p>Ebéd vajgaluska leves (09,01,07,03.) bolognai spagetti (01,03,07,09.)</p> <p>E:1 759(Kj) 421(KCal) F: 20(g)Kol: 77(g)Sz: 46(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 142(mg)</p>	<p>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) zöldborsó főzelék (01,07.) párizsi pulykamellfilé (03,01,07.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:2 217(Kj) 530(KCal) F: 27(g)Kol: 50(g)Sz: 52(g) Zsir: 31(g)Cuk: 12(g)Só:2,73(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 97(mg)</p>	<p>tavaszi leves (09,01,03,07,10.) harcsapaprikás (07,01,09,12.) nokedli (01,03.)</p> <p>E:1 484(Kj) 355(KCal) F: 28(g)Kol: 3(g)Sz: 66(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 141(mg)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06.) főtt sertéshús meggy mártás 1/2 adag (01,07.) burgonyapüré (07.)</p> <p>E:1 650(Kj) 395(KCal) F: 20(g)Kol: 2(g)Sz: 50(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 59(mg)</p>	<p>tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12.) túrós derelye (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 555(Kj) 372(KCal) F: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 70(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 42(mg)</p>
<p>Üzsonna lekváros táska royal (01.) narancs</p> <p>E:1 893(Kj) 453(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)</p>	<p>nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.) krémtúró milli (07.)</p> <p>E:7 653(Kj) 1 831(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:276(g) Zsir: 47(g)Cuk:257(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)</p>	<p>szezámagos kifli (01,07,11.) margarin-joghurtos (07.) trappista sajt uborka narancs</p> <p>E:1 147(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 27(g)Sz: 29(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 175(mg)</p>	<p>baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08.)</p> <p>E: 913(Kj) 219(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.) banán</p> <p>E:1 597(Kj) 382(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 99(mg)</p>