

2024.01.15 - 2024.01.21.

Hétfő 2024.01.15	Kedd 2024.01.16.	Szerda 2024.01.17.	Csütörtök 2024.01.18.	Péntek 2024.01.19.
Tízórai kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) E:1 560(Kj) 373(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 50(mg)	sajtos turista (07.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) uborka sajtkrém-natúr (07.) E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 248(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) cigánysonka jégcsapretek E:1 542(Kj) 369(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg)	tojásrántotta (03,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika E:2 273(Kj) 544(KCal) F: 27(g)Kol:758(g)Sz: 34(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 101(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07.) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) uborka E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 15(g)Kol:215(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)
Ebéd tejfölös gombaleves (01,09,07,03.) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10.) párolt rizs E:2 102(Kj) 503(KCal) F: 26(g)Kol: 4(g)Sz: 86(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 41(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) spenót főzelék (01,07.) sült virsli rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:4 748(Kj) 1 136(KCal) F: 33(g)Kol: 40(g)Sz: 72(g) Zsir: 72(g)Cuk: 17(g)Só:5,38(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 337(mg)	magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10.) rakott húsos tészta (fehér) (07,03,01.) E:4 175(Kj) 999(KCal) F: 42(g)Kol:248(g)Sz: 73(g) Zsir: 60(g)Cuk: 9(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 352(mg)	vegyes gyümölcsleves (01.) sajtszósos halszelet (04,01,07.) burgonyapüré (07.) E:1 823(Kj) 436(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 18(g)Cuk: 37(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 51(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12.) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11.) E:3 094(Kj) 740(KCal) F: 27(g)Kol:276(g)Sz: 99(g) Zsir: 27(g)Cuk: 54(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 98(mg)
Üzsonna szezámagos kifli (01,07,11.) sajtkrém-natúr (07.) tv.paprika E:1 508(Kj) 361(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 224(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 (01.) banán E:2 334(Kj) 558(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 132(mg)	mogyorókrém (01,07,08,06.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) E:1 878(Kj) 449(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 24(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 31(mg)	sajtos percc mandarin E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(mg)