

2024.01.22 - 2024.01.28.

Hétfő 2024.01.22	Kedd 2024.01.23.	Szerda 2024.01.24.	Csütörtök 2024.01.25.	Péntek 2024.01.26.
Tízórai korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07.) tv.paprika E: 902(Kj) 216(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 224(mg)	trappista sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) uborka E:1 733(Kj) 415(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 41(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 272(mg)	burgonyás kifli 100 g (07,03,01.) vajkrém natúr (07.) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) jégsapretek E:2 073(Kj) 496(KCal) F: 17(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 19(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) virslis roppanós ketchup E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 49(mg)
Ebéd paradicsom leves (01,09,03,07,10,) tavaszi csirketokány (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) búboshús (03,01,06,07,08,11,09,10,)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) sült csirkecomb párolt rizs cékla-almasaláta (10,07,03,)	karfiolleves (09,01,03,07,10,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya	tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12,) túrós lepény (01,07,03,)
E:2 605(Kj) 623(KCal) F: 42(g)Kol: 48(g)Sz: 82(g) Zsir: 16(g)Cuk: 18(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg)	E:2 128(Kj) 509(KCal) F: 37(g)Kol:141(g)Sz: 38(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 174(mg)	E:2 743(Kj) 656(KCal) F: 30(g)Kol: 44(g)Sz: 71(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 41(mg)	E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 31(g)Kol: 58(g)Sz: 61(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)	E:3 813(Kj) 912(KCal) F: 39(g)Kol:130(g)Sz:133(g) Zsir: 43(g)Cuk: 51(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 285(mg)
Üzsonna teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) lapka sajt (07.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika E:2 260(Kj) 541(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:3,86(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 31(mg)	hajtogatotttrétes-almás (01,03,06,07,08,11,) 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)	tk. erdei gyümölcsös croissant (01,) mandarin E:1 881(Kj) 450(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(mg)	rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) zala felvágott uborka E:1 291(Kj) 309(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) banán E:2 354(Kj) 563(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 132(mg)