

<i>Hétfő</i> 2025.01.13	<i>Kedd</i> 2025.01.14.	<i>Szerda</i> 2025.01.15.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.16.	<i>Péntek</i> 2025.01.17.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika</b></p> <p>E:1 011(Kj) 242(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 251(mg)</p>	<p><b>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tojáskrém (03,10,07,) kápia paprika</b></p> <p>E: 982(Kj) 235(KCal) F: 10(g)Kol:165(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)</p>	<p><b>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) málnalekvár</b></p> <p>E:1 631(Kj) 390(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 6(g)Cuk: 20(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)</p>	<p><b>burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) csirkemájpástétom (09,12,07,) uborka</b></p> <p>E:1 787(Kj) 428(KCal) F: 18(g)Kol:215(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)</p>	<p><b>félbarna kenyér 1kg/cs (01,) margarin-multivitaminos (07,) pulykamell sonka tv.paprika</b></p> <p>E: 621(Kj) 148(KCal) F: 7(g)Kol: 18(g)Sz: 7(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>vajgaluska leves (09,01,07,03,) bolognai spagetti (01,03,07,09,)</b></p> <p>E:2 721(Kj) 651(KCal) F: 31(g)Kol:108(g)Sz: 71(g) Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 226(mg)</p>	<p><b>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,)</b></p> <p>E:3 570(Kj) 854(KCal) F: 44(g)Kol: 60(g)Sz: 87(g) Zsir: 48(g)Cuk: 19(g)Só:3,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 156(mg)</p>	<p><b>tavaszi leves (09,01,03,07,10,) harcspaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,)</b></p> <p>E:2 368(Kj) 566(KCal) F: 46(g)Kol: 5(g)Sz:106(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 225(mg)</p>	<p><b>erőleves (09,01,03,07,10,06,) főtt sertéshús meggy mártás 1/2 adag (01,07,) burgonyapüré (07,)</b></p> <p>E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 31(g)Kol: 4(g)Sz: 90(g) Zsir: 20(g)Cuk: 42(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 93(mg)</p>	<p><b>tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12,) túrós derelye (01,03,06,07,08,11,)</b></p> <p>E:2 611(Kj) 625(KCal) F: 20(g)Kol: 3(g)Sz:117(g) Zsir: 8(g)Cuk: 17(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 78(mg)</p>
<p><b>Üzsonna</b></p> <p><b>lekváros táská royal (01,) narancs</b></p> <p>E:1 978(Kj) 473(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 44(mg)</p>	<p><b>nutribella fahéjjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) krémtúró milli (07,)</b></p> <p>E:8 236(Kj) 1 970(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:292(g) Zsir: 54(g)Cuk:264(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 264(mg)</p>	<p><b>szezámagos kifli (01,07,11,) margarin-joghurtos (07,) trappista sajt (07,) uborka narancs</b></p> <p>E:2 163(Kj) 517(KCal) F: 19(g)Kol: 43(g)Sz: 57(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 289(mg)</p>	<p><b>baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,)</b></p> <p>E:1 827(Kj) 437(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) banán</b></p> <p>E:1 729(Kj) 414(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 132(mg)</p>