

2024.01.08 - 2024.01.14.

| Hétfő 2024.01.08 | Kedd 2024.01.09. | Szerda 2024.01.10. | Csütörtök 2024.01.11. | Péntek 2024.01.12. |
|--|---|--|---|--|
| Tízórai tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) alma E: 933(Kj) 223(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(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) | csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-vajjűzű (07.) méz narancs E:2 151(Kj) 514(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 95(g) Zsir: 10(g)Cuk: 42(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 112(mg) | kenőmájas (10,09,06,07.) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) uborka E:1 612(Kj) 386(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg) | baromfi párizsi sajtkrém-natúr (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika E:1 745(Kj) 418(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 251(mg) |
| Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10.) főtt tészta (01,03.) E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 27(g)Kol: 58(g)Sz: 65(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 48(mg) | nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12.) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:2 650(Kj) 634(KCal) F: 35(g)Kol: 38(g)Sz: 90(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 63(mg) | paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10.) tavaszi csirkerizottó (01,03,07,09,10.) csemege uborka E:1 841(Kj) 440(KCal) F: 23(g)Kol: 30(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg) | zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10.) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12.) E:3 013(Kj) 721(KCal) F: 24(g)Kol:336(g)Sz: 49(g) Zsir: 46(g)Cuk: 3(g)Só:5,18(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 140(mg) | palóclevés (09,07,01,12,03,10.) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11.) E:3 094(Kj) 740(KCal) F: 22(g)Kol:189(g)Sz:128(g) Zsir: 40(g)Cuk: 66(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 51(mg) |
| Uzsonna vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) sajtkrém-natúr (07.) uborka E: 928(Kj) 222(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 236(mg) | marha párizsi rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) tv.paprika E:1 734(Kj) 415(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 31(mg) | szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11.) E:1 434(Kj) 343(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) | tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) krémtúró milli (07.) E:7 606(Kj) 1 820(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:284(g) Zsir: 41(g)Cuk:251(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 290(mg) | briós (07,03,01.) banán E:1 930(Kj) 462(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 132(mg) |