

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-multivitaminos (07.) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) uborka E:1 725(Kj) 413(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 41(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 275(mg)	burgonyás kifli 50 g (01,03,07.) vajkrém natúr (07.) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) jégsapretek E:2 163(Kj) 517(KCal) F: 17(g)Kol: 30(g)Sz: 57(g) Zsir: 24(g)Cuk: 6(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 22(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,) E:3 094(Kj) 740(KCal) F: 47(g)Kol: 50(g)Sz:102(g) Zsir: 19(g)Cuk: 23(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) búbohús (03,01,06,07,08,11,09,10,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 805(Kj) 671(KCal) F: 46(g)Kol:179(g)Sz: 59(g) Zsir: 31(g)Cuk: 5(g)Só:3,44(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 190(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) sült csirkecomb párolt rizs cékla-almasaláta (10,07,03,) E:3 309(Kj) 792(KCal) F: 37(g)Kol: 54(g)Sz: 83(g) Zsir: 36(g)Cuk: 4(g)Só:3,94(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 52(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya E:2 816(Kj) 674(KCal) F: 35(g)Kol: 68(g)Sz: 73(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 59(mg)	tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12,) omlós kocka-túrós TK (01,03,07,) E:2 547(Kj) 609(KCal) F: 17(g)Kol: 4(g)Sz: 78(g) Zsir: 25(g)Cuk: 39(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 89(mg)
Uzsonna teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) lapka sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) tv.paprika E:3 242(Kj) 776(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 48(g)Cuk: 9(g)Só:6,33(g) Tel.Zs: 27(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-multivitaminos (07.) zala felvágott uborka E:1 545(Kj) 370(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 35(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) banán E:2 485(Kj) 595(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 165(mg)