

<b>Hétfő</b> 2024.01.22	<b>Kedd</b> 2024.01.23.	<b>Szerda</b> 2024.01.24.	<b>Csütörtök</b> 2024.01.25.	<b>Péntek</b> 2024.01.26.
<b>Reggeli</b> pulykamell sonka margarin-joghurtos (07.) félbarna kenyér 1kg/cs (01.) tv.paprika tejeskávé (07,01.)  E:2 290(Kj) 548(KCal) F: 17(g)Kol: 27(g)Sz: 40(g) Zsir: 23(g)Cuk: 30(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 246(mg)	sajtos rúd 100g kockasajt (07.) gyümölcs tea - koll.  E:1 675(Kj) 401(KCal) F: 18(g)Kol:280(g)Sz: 21(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 0(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-joghurtos (07.) méz kakaó (07.)  E:3 867(Kj) 925(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz:131(g) Zsir: 25(g)Cuk: 81(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 319(mg)	marha párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) jégcsapretek gyümölcs tea - koll.  E:2 258(Kj) 540(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 29(g)Cuk: 7(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 39(mg)	édes omlós pogácsa (01,07,03.) alma kakaó (07.)  E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 21(g)Cuk: 37(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 248(mg)
<b>Ebéd</b> paradicsom leves (01,09,03,07,10.) tavaszi csirke tokány (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.)  E:3 910(Kj) 935(KCal) F: 69(g)Kol: 83(g)Sz:118(g) Zsir: 24(g)Cuk: 23(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 20(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) zöldbab főzelék (07,01.) búboshús (03,01,06,07,08,11,09,10.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)  E:3 553(Kj) 850(KCal) F: 57(g)Kol:226(g)Sz: 77(g) Zsir: 39(g)Cuk: 6(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 266(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06.) sült csirkecomb párolt rizs cékla-almasaláta (10,07,03.)  E:3 964(Kj) 948(KCal) F: 48(g)Kol: 74(g)Sz: 93(g) Zsir: 44(g)Cuk: 5(g)Só:4,97(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 61(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10.) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya  E:3 363(Kj) 805(KCal) F: 41(g)Kol: 75(g)Sz: 88(g) Zsir: 35(g)Cuk: 0(g)Só:4,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 69(mg)	tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12.) túrós lepény (01,07,03.) omlós kocka-túrós TK (01,03,07.)  E:7 852(Kj) 1 878(KCal) F: 62(g)Kol:169(g)Sz:262(g) Zsir: 87(g)Cuk:125(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 32(g)Ca: 363(mg)
<b>Vacsora</b> prézlis núdli (01,03,06,07,08,11.) sárgabaracklekvár gyümölcs tea - koll.  E:3 937(Kj) 942(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:169(g) Zsir: 5(g)Cuk: 65(g)Só:3,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)	kenőmájás (10,09,06,07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) uborka banán gyümölcs tea - koll.  E:2 714(Kj) 649(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 204(mg)	retro szendvics (03,01,06,07,08,11.) rostos őszibaracklé  E:2 874(Kj) 688(KCal) F: 33(g)Kol:250(g)Sz: 90(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:4,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)	sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03.) gyümölcs tea - koll.  E:3 370(Kj) 806(KCal) F: 28(g)Kol: 88(g)Sz: 89(g) Zsir: 37(g)Cuk: 10(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 438(mg)	