

<b>Hétfő</b> 2024.01.29	<b>Kedd</b> 2024.01.30.	<b>Szerda</b> 2024.01.31.	<b>Csütörtök</b> 2024.02.01.	<b>Péntek</b> 2024.02.02.
<b>Tízórai</b> rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) vajkrém-zöldfűszeres (07.) jégcsapretek epres tej (07.) gyümölcs tea  E:2 462(Kj) 589(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 14(g)Cuk: 35(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 280(mg)	<b>sajtos turista (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>margarin-multivitaminos (07.) tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea</b>  E:2 154(Kj) 515(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 14(g)Cuk: 34(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 260(mg)	<b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjű (07.) ízes sonka tv.paprika kakaó (07.) citromos tea</b>  E:2 094(Kj) 501(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 37(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 273(mg)	<b>kenőmájas (10,09,06,07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) uborka tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea</b>  E:2 392(Kj) 572(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 13(g)Cuk: 35(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 272(mg)	<b>főtt tojás (03,) margarin-joghurtos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) jégcsapretek kakaó (07.) citromos tea</b>  E:2 620(Kj) 627(KCal) F: 19(g)Kol:250(g)Sz: 70(g) Zsir: 19(g)Cuk: 38(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 281(mg)
<b>Ebéd</b> vajgaluska leves (09,01,07,03,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)  E:1 626(Kj) 389(KCal) F: 17(g)Kol: 64(g)Sz: 48(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 75(mg)	<b>tojásleves (03,01,09,12,07,10,) lencse főzelék (10,01,03,07,09,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:2 280(Kj) 545(KCal) F: 29(g)Kol:244(g)Sz: 54(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:2,45(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 73(mg)	<b>csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) rizslecső-virslivel (01,03,07,09,10,)</b>  E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 19(g)Kol: 14(g)Sz: 54(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 30(mg)	<b>zöldség leves (09,01,03,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,)</b>  E:1 806(Kj) 432(KCal) F: 34(g)Kol: 5(g)Sz: 81(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 163(mg)	<b>palóclevés (09,07,01,12,03,10,) szilvás gombóc (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:2 018(Kj) 483(KCal) F: 17(g)Kol: 21(g)Sz: 87(g) Zsir: 17(g)Cuk: 33(g)Só:2,73(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg)
<b>Üzsonna</b> áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) alma	<b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) túró rudi (07,06,05,)</b>	<b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07,)</b>	<b>sajtos rúd 100g mandarin</b>	<b>pulykamell sonka kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) sajtkrém-natúr (07.) tv.paprika</b>
E: 904(Kj) 216(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)	E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 4(g)Kol: 12(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 114(mg)	E:3 976(Kj) 951(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:127(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(mg)	E: 864(Kj) 207(KCal) F: 11(g)Kol: 14(g)Sz: 23(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 181(mg)