

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 kakaó (07.) citromos tea E:2 269(Kj) 543(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 12(g)Cuk: 38(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 274(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) virslí roppanós ketchup gyümölcs tea E:1 681(Kj) 402(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 49(mg)	csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-vajjűzű (07.) méz narancs kakaó (07.) citromos tea E:2 728(Kj) 653(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 96(g) Zsir: 12(g)Cuk: 65(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 325(mg)	kenőmájas (10,09,06,07.) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) uborka tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea E:2 348(Kj) 562(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 34(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 260(mg)	baromfi párizsi sajtkrém-natúr (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika gyümölcs tea E:1 135(Kj) 271(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 181(mg)
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10.) főtt tészta (01,03.) E:1 875(Kj) 449(KCal) F: 20(g)Kol: 45(g)Sz: 49(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(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:1 855(Kj) 444(KCal) F: 26(g)Kol: 30(g)Sz: 61(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 44(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10.) tavaszi csirkerizottó (01,03,07,09,10.) csemege uborka E:1 389(Kj) 332(KCal) F: 17(g)Kol: 23(g)Sz: 49(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10.) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12.) E:2 259(Kj) 540(KCal) F: 18(g)Kol:252(g)Sz: 37(g) Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:3,89(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 105(mg)	palóclevés (09,07,01,12,03,10.) joghurtos ószibarackospite (07,01,03.) E:1 836(Kj) 439(KCal) F: 12(g)Kol:109(g)Sz: 56(g) Zsir: 27(g)Cuk: 32(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 31(mg)
Uzsonna vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) sajtkrém-natúr (07.) uborka E: 849(Kj) 203(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 179(mg)	marha párizsi rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) tv.paprika E:1 053(Kj) 252(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 16(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.) krém túró 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 (01,03,07,06,08,11.) banán E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 121(mg)