

Hétfő 2025.01.06	Kedd 2025.01.07.	Szerda 2025.01.08.	Csütörtök 2025.01.09.	Péntek 2025.01.10.
Tízórai ízes sonka margarin-multivitaminos (07.) kápia paprika rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) vaníliás tej (07.) gyümölcs tea E:2 342(Kj) 560(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 12(g)Cuk: 34(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 267(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea E:2 540(Kj) 608(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 24(g)Cuk: 33(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 270(mg)	tojáskrém (03,10,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika kakaó (07.) citromos tea E:2 298(Kj) 550(KCal) F: 15(g)Kol:125(g)Sz: 70(g) Zsir: 11(g)Cuk: 38(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 268(mg)	virslis roppanós tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) ketchup citromos tea E:1 385(Kj) 331(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 45(mg)	körözött (07.) rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) jégcsapretek gyümölcs tea E:1 199(Kj) 287(KCal) F: 11(g)Kol: 17(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(mg)
Ebéd marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) grízestészta-baracklekvár (01,03.) E:1 718(Kj) 411(KCal) F: 15(g)Kol: 21(g)Sz: 67(g) Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)	karalábé leves (09,01,03,07,10.) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10.) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:1 935(Kj) 463(KCal) F: 24(g)Kol: 44(g)Sz: 50(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 50(mg)	vegyes gyümölcsleves (01.) rántott sertészelet (01,03,06,07,08,11.) burgonyapüré (07.) őszi barack befőtt E:2 312(Kj) 553(KCal) F: 23(g)Kol: 43(g)Sz: 72(g) Zsir: 19(g)Cuk: 33(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 59(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06.) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10.) E:1 459(Kj) 349(KCal) F: 15(g)Kol: 48(g)Sz: 25(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 63(mg)	frankfurtilves (07,01,09,12,03,10.) aranygaluska (01,03,07,08.) vaníliásodó (07.) E:2 961(Kj) 708(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz:107(g) Zsir: 28(g)Cuk: 42(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 250(mg)
Üzsonna sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11.) banán E:1 620(Kj) 388(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 121(mg)	cigánysonka szezám magos zsemle (01,03,11,06,07,08.) margarin-vajjízú (07.) jégcsapretek E: 847(Kj) 203(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-joghurtos (07.) eperlekvár banán E:1 697(Kj) 406(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 147(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) sajtkrém-natúr (07.) zala felvágott uborka alma E:1 360(Kj) 325(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 202(mg)	baconos-szezám magos rúd (01,03,07,11,06,08.) narancs E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 44(mg)