

Hétfő 2025.01.13	Kedd 2025.01.14.	Szerda 2025.01.15.	Csütörtök 2025.01.16.	Péntek 2025.01.17.
<p>Tízórai</p> <p>rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika kakaó (07,)</p> <p>E:2 205(Kj) 528(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 10(g)Cuk: 31(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 438(mg)</p>	<p>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tojáskrém (03,10,07,) kápia paprika tejeskáv (07,01,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 278(Kj) 545(KCal) F: 15(g)Kol:125(g)Sz: 68(g) Zsir: 11(g)Cuk: 35(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 263(mg)</p>	<p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) málnalekvár epres tej (07,)</p> <p>E:2 230(Kj) 533(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 9(g)Cuk: 44(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 266(mg)</p>	<p>burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) csirkemájpastétom (07,) uborka tejeskáv (07,01,) gyümölcs tea</p> <p>E:3 093(Kj) 740(KCal) F: 21(g)Kol:129(g)Sz: 91(g) Zsir: 19(g)Cuk: 39(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 244(mg)</p>	<p>félbarna kenyér 1kg/cs (01,) margarin-multivitaminos (07,) pulykamell sonka tv.paprika tej (07,) citromos tea</p> <p>E:1 722(Kj) 412(KCal) F: 12(g)Kol: 14(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 30(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 243(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>vajgaluska leves (09,01,07,03,) bolognai spagetti (01,03,07,09,)</p> <p>E:2 125(Kj) 508(KCal) F: 24(g)Kol: 88(g)Sz: 57(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 170(mg)</p>	<p>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 553(Kj) 611(KCal) F: 33(g)Kol: 50(g)Sz: 59(g) Zsir: 36(g)Cuk: 14(g)Só:2,66(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 114(mg)</p>	<p>tavaszi leves (09,01,03,07,10,) harcspaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,)</p> <p>E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 34(g)Kol: 3(g)Sz: 80(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 169(mg)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06,) főtt sertéshús meggy mártás 1/2 adag (01,07,) burgonyapüré (07,)</p> <p>E:2 116(Kj) 506(KCal) F: 24(g)Kol: 3(g)Sz: 67(g) Zsir: 16(g)Cuk: 31(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 71(mg)</p>	<p>tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12,) túrós derelye (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 861(Kj) 445(KCal) F: 14(g)Kol: 2(g)Sz: 84(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 50(mg)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>lekváros táská royal (01,) narancs</p> <p>E:1 978(Kj) 473(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 44(mg)</p>	<p>nutribella fahéjas-teszkiörlésű keksz (01,07,06,11,08,) krémtúró milli (07,)</p> <p>E:7 653(Kj) 1 831(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:276(g) Zsir: 47(g)Cuk:257(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)</p>	<p>szezámagos kifli (01,07,11,) margarin-joghurtos (07,) trappista sajt (07,) uborka narancs</p> <p>E:1 960(Kj) 469(KCal) F: 17(g)Kol: 32(g)Sz: 57(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 227(mg)</p>	<p>baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,)</p> <p>E: 913(Kj) 219(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>teszkiörlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) banán</p> <p>E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 121(mg)</p>