

<i>Hétfő</i> 2025.02.10	<i>Kedd</i> 2025.02.11.	<i>Szerda</i> 2025.02.12.	<i>Csütörtök</i> 2025.02.13.	<i>Péntek</i> 2025.02.14.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01.) vajkrém natúr (07.) pulykamell sonka tv.paprika citromos tea</p> <p>E: 617(Kj) 148(KCal) F: 7(g)Kol: 14(g)Sz: 12(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 20(mg)</p>	<p>kenőmájás (10,09,06,07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01.) kaliforniai paprika kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 877(Kj) 449(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 34(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 256(mg)</p>	<p>rozsos zsemle TK (01.) tojásrántotta (03,07.) jégcsapretek tejeskávé (01,07.) gyümölcs tea</p> <p>E:3 028(Kj) 724(KCal) F: 26(g)Kol:507(g)Sz: 60(g) Zsir: 31(g)Cuk: 35(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 325(mg)</p>	<p>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) cigánysonka uborka tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 696(Kj) 406(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 14(g)Cuk: 27(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 252(mg)</p>	<p>lapka sajt (07.) margarin-multivitaminos (07.) burgonyás kifli 50 g (01,07.) jégcsapretek kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:3 197(Kj) 765(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 34(g)Cuk: 41(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 250(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03.) főtt tészta (01,03.)</p> <p>E:1 906(Kj) 456(KCal) F: 28(g)Kol:160(g)Sz: 55(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 49(mg)</p>	<p>tavaszi leves (09,01,03,07,10.) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10.) sós burgonya 1/2 adag fehér kenyér szeletelt (01.)</p> <p>E:1 578(Kj) 377(KCal) F: 15(g)Kol: 44(g)Sz: 47(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 216(mg)</p>	<p>erőleves (01,03,07,06,09,10.) köményes sertéssült almamártás (01,07.) párolt rizs</p> <p>E:2 084(Kj) 499(KCal) F: 22(g)Kol: 3(g)Sz: 74(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 23(mg)</p>	<p>fahéjas szilvaleves (07.) sült harcsafilé (01.) petrezselymes burgonya</p> <p>E:1 783(Kj) 427(KCal) F: 25(g)Kol: 4(g)Sz: 50(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 257(mg)</p>	<p>tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12.) kókuszos-pudingos pite (01,03,07.)</p> <p>E:1 884(Kj) 451(KCal) F: 13(g)Kol: 45(g)Sz: 88(g) Zsir: 15(g)Cuk: 47(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 152(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p>gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,07.) banán</p> <p>E:4 452(Kj) 1 065(KCal) F: 42(g)Kol: 13(g)Sz:154(g) Zsir: 31(g)Cuk: 96(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 44(g)Ca: 288(mg)</p>	<p>nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.) krémturnó 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>bríós (01,03,07.) narancs</p> <p>E:1 004(Kj) 240(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 44(mg)</p>	<p>kockasajt (07.) tejeskifli (01,07.) kisdobozos kakaó 200ml (07.)</p> <p>E:1 597(Kj) 382(KCal) F: 16(g)Kol:140(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:2,66(g) Tel.Zs: 34(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>sajtos turista (07.) margarin-multivitaminos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01.) uborka</p> <p>E: 324(Kj) 77(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)</p>