

Hétfő 2024.12.16	Kedd 2024.12.17.	Szerda 2024.12.18.	Csütörtök 2024.12.19.	Péntek 2024.12.20.
Reggeli pulykamell sonka szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-joghurtos (07.) uborka kakaó (07.) citromos tea E:2 239(Kj) 536(KCal) F: 15(g)Kol: 11(g)Sz: 65(g) Zsir: 12(g)Cuk: 37(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 273(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07.) gyümölcs tea E:4 401(Kj) 1 053(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:154(g) Zsir: 32(g)Cuk: 98(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) vajkrém natúr (07.) gyümölcs tea E:1 021(Kj) 244(KCal) F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 20(mg)	tejfőlésű túró (07.) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) uborka tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 277(Kj) 545(KCal) F: 15(g)Kol: 10(g)Sz: 69(g) Zsir: 9(g)Cuk: 35(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 299(mg)	tojásrántotta (03,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika kakaó (07.) gyümölcs tea E:3 157(Kj) 755(KCal) F: 26(g)Kol:507(g)Sz: 67(g) Zsir: 31(g)Cuk: 35(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 320(mg)
Tízórai alma E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	tej (07.) E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	banán E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	krémtúró milli (07.) E:7 070(Kj) 1 691(KCal) F: 69(g)Kol: 0(g)Sz:260(g) Zsir: 40(g)Cuk:250(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg)	alma E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)
Ebéd jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) ananászos gyümölcsrizs (07.) E:1 794(Kj) 429(KCal) F: 14(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 10(g)Cuk: 26(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 202(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) burgonyapüré (07.) stefániavagdalt (01,03,07,09,10,06,08,11,) cékla saláta üveges E:1 854(Kj) 444(KCal) F: 15(g)Kol:133(g)Sz: 50(g) Zsir: 19(g)Cuk: 19(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 47(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:1 803(Kj) 431(KCal) F: 20(g)Kol: 53(g)Sz: 43(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 151(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) ősziarack befőtt E:1 473(Kj) 352(KCal) F: 27(g)Kol: 75(g)Sz: 48(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 32(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) mákos tészta (01,03,) E:1 611(Kj) 385(KCal) F: 14(g)Kol: 17(g)Sz: 49(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 158(mg)
Uzsonna túrós táskás (01,07,03,06,08,11,) narancs E:1 396(Kj) 334(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 52(mg)	kenőmájás (10,09,06,07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika alma E: 954(Kj) 228(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) múzsi zsetet cerbona E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 26(mg)	bécsi felvágott kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) uborka margarin-multivitaminos (07.) banán E:1 291(Kj) 309(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 102(mg)	áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) mandarin E: 882(Kj) 211(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 12(mg)