

Hétfő 2024.01.29	Kedd 2024.01.30.	Szerda 2024.01.31.	Csütörtök 2024.02.01.	Péntek 2024.02.02.
Reggeli rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) jégcsapretek epres tej (07,) gyümölcs tea E:2 417(Kj) 578(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 13(g)Cuk: 35(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 279(mg)	sajtos turista (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) jégcsapretek tejeskávé (07,01,) E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 12(g)Cuk: 34(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 260(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjűzű (07,) ízes sonka tv.paprika kakaó (07,) citromos tea E:2 055(Kj) 492(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 9(g)Cuk: 37(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 273(mg)	kenőmájás (10,09,06,07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) uborka tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 315(Kj) 554(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 12(g)Cuk: 35(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 272(mg)	főtt tojás (03,) margarin-joghurtos (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) jégcsapretek kakaó (07,) citromos tea E:2 546(Kj) 609(KCal) F: 19(g)Kol:250(g)Sz: 70(g) Zsir: 17(g)Cuk: 38(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 281(mg)
Tízórai 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)	körte E: 25(Kj) 6(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 4(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(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)	kakaó (07,) E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(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 vajgaluska leves (09,01,07,03,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 437(Kj) 344(KCal) F: 14(g)Kol: 57(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 64(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) lencse főzelék fasírt (01,03,06,07,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 315(Kj) 315(KCal) F: 15(g)Kol:170(g)Sz: 28(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 30(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) rizseslecsó-virslivel (01,03,07,09,10,) E:1 459(Kj) 349(KCal) F: 15(g)Kol: 11(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)	zöldség leves (09,01,03,) harcapaprikás (07,01,09,12,) nokodli (01,03,) E:1 502(Kj) 359(KCal) F: 28(g)Kol: 4(g)Sz: 67(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 136(mg)	palócleves (09,07,01,12,03,10,) szilvás gombóc (01,03,06,07,08,11,) E:1 679(Kj) 402(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 72(g) Zsir: 14(g)Cuk: 27(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)
Uzsonna áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) alma E: 846(Kj) 202(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) túró rudi (07,06,05,) E:1 125(Kj) 269(KCal) F: 4(g)Kol: 12(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 114(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07,) E:3 976(Kj) 951(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:127(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	sajtos rúd 100g mandarin E: 94(Kj) 23(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)	pulykamell sonka kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika E: 800(Kj) 191(KCal) F: 10(g)Kol: 11(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 154(mg)