

Hétfő 2024.01.08	Kedd 2024.01.09.	Szerda 2024.01.10.	Csütörtök 2024.01.11.	Péntek 2024.01.12.
Reggeli tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) alma kakaó (07,) citromos tea E:2 140(Kj) 512(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 11(g)Cuk: 38(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 271(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) virslí roppanós ketchup gyümölcs tea E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg)	csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjű (07,) méz narancs kakaó (07,) citromos tea E:2 543(Kj) 608(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 11(g)Cuk: 62(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 301(mg)	kenőmájás (10,09,06,07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) uborka tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 272(Kj) 543(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 34(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 259(mg)	baromfi párizsi sajtkrém-natúr (07,) teljeskiőrlelésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika gyümölcs tea E:1 043(Kj) 250(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 154(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)	kakaó (07,) E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(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)	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)	túró rudi (07,06,05,) E: 449(Kj) 107(KCal) F: 0(g)Kol: 12(g)Sz: 12(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(mg)
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) E:1 584(Kj) 379(KCal) F: 17(g)Kol: 38(g)Sz: 40(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 30(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 541(Kj) 369(KCal) F: 22(g)Kol: 24(g)Sz: 50(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 38(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) tavaszi csirkerizzó (01,03,07,09,10,) csemege uborka E:1 153(Kj) 276(KCal) F: 15(g)Kol: 19(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 7(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,) E:1 798(Kj) 430(KCal) F: 14(g)Kol:179(g)Sz: 30(g) Zsir: 28(g)Cuk: 2(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 82(mg)	palóclevés (09,07,01,12,03,10,) joghurtos ószi barackospite (07,01,03,) E:1 625(Kj) 389(KCal) F: 11(g)Kol:105(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 31(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)
Úzsonna vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) uborka E: 811(Kj) 194(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 152(mg)	marha párizsi rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) tv.paprika E: 926(Kj) 222(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 14(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 16(mg)	szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) E:1 434(Kj) 343(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) krémtúró milli (07,) E:7 606(Kj) 1 820(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:284(g) Zsir: 41(g)Cuk:251(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 290(mg)	briós (01,03,07,06,08,11,) banán E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 99(mg)