

2024.01.29 - 2024.02.04.

Hétfő 2024.01.29	Kedd 2024.01.30.	Szerda 2024.01.31.	Csütörtök 2024.02.01.	Péntek 2024.02.02.
Tízórai rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) vajkrém-zöldfűszeres (07.) jégcsapretek E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 45(mg)	sajtos turista (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) jégcsapretek E:1 354(Kj) 324(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjűzű (07.) ízes sonka tv.paprika E: 738(Kj) 177(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 31(mg)	kenőmájas (10,09,06,07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) uborka E:1 163(Kj) 278(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)	főtt tojás (03.) margarin-joghurtos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) jégcsapretek E:1 290(Kj) 309(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 33(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 40(mg)
Ebéd vajgaluska leves (09,01,07,03,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) lencse főzelék (10,01,03,07,09,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:3 321(Kj) 555(KCal) F: 23(g)Kol: 76(g)Sz: 73(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 104(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) rizseslecsó-virslivel (01,03,07,09,10,) E:2 361(Kj) 565(KCal) F: 24(g)Kol: 22(g)Sz: 69(g) Zsir: 22(g)Cuk: 5(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 35(mg)	zöldség leves (09,01,03,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,) E:2 404(Kj) 575(KCal) F: 45(g)Kol: 7(g)Sz:108(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 217(mg)	palóclevés (09,07,01,12,03,10,) szilvás gombóc (01,03,06,07,08,11,) E:2 683(Kj) 642(KCal) F: 22(g)Kol: 28(g)Sz:116(g) Zsir: 22(g)Cuk: 44(g)Só:3,61(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)
Uzsonna áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) alma	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) túró rudi (07,06,05,) E:1 692(Kj) 405(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 5(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: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(mg)	pulykamell sonka kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) sajtkrém-natúr (07.) tv.paprika E:1 461(Kj) 350(KCal) F: 18(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 251(mg)