

2024.12.16 - 2024.12.22.

Hétfő 2024.12.16	Kedd 2024.12.17.	Szerda 2024.12.18.	Csütörtök 2024.12.19.	Péntek 2024.12.20.
Tízórai pulykamell sonka szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-joghurtos (07.) uborka E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 29(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07.) E:4 326(Kj) 1 035(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:150(g) Zsir: 32(g)Cuk: 94(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.) E:1 713(Kj) 410(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 47(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 37(mg)	tejfölös túró (07.) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) uborka E:1 035(Kj) 248(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 82(mg)	tojásrántotta (03,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika E:2 273(Kj) 544(KCal) F: 27(g)Kol:758(g)Sz: 34(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 101(mg)
Ebéd jakabgyulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) ananászos gyümölcsrizs (07.) E:2 881(Kj) 689(KCal) F: 22(g)Kol: 36(g)Sz: 81(g) Zsir: 15(g)Cuk: 42(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 323(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) burgonyapüré (07.) stefániavagdalt (01,03,07,09,10,06,08,11,) cékla saláta üveges E:2 961(Kj) 708(KCal) F: 23(g)Kol:213(g)Sz: 79(g) Zsir: 31(g)Cuk: 29(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 75(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:2 838(Kj) 679(KCal) F: 32(g)Kol: 85(g)Sz: 66(g) Zsir: 33(g)Cuk: 6(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 244(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt E:2 362(Kj) 565(KCal) F: 42(g)Kol:100(g)Sz: 77(g) Zsir: 11(g)Cuk: 11(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 47(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) mákos tészta (01,03,) E:2 578(Kj) 617(KCal) F: 23(g)Kol: 26(g)Sz: 78(g) Zsir: 23(g)Cuk: 18(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 253(mg)
Uzsonna túrós táská (01,07,03,06,08,11,) narancs E:1 482(Kj) 354(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 74(mg)	kenőmájás (10,09,06,07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika alma E:1 744(Kj) 417(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 40(mg)	kakaó csiga (01,03,07,06,08,11,) müzli zselet cerbona E:1 560(Kj) 373(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 50(mg)	bécsi felvágott kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) uborka margarin-multivitaminos (07.) banán E:1 596(Kj) 382(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 137(mg)	áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) mandarin E:1 763(Kj) 422(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 23(mg)