

2025.01.06 - 2025.01.12.

Hétfő 2025.01.06	Kedd 2025.01.07.	Szerda 2025.01.08.	Csütörtök 2025.01.09.	Péntek 2025.01.10.
<p>Tízórai</p> <p>ízes sonka margarin-multivitaminos (07.) kápia paprika rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>túrós táska (01,07,03,06,08,11,)</p> <p>E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>tojáskrémmel (03,10,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika</p> <p>E: 982(Kj) 235(KCal) F: 10(g)Kol:165(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>virslis roppanós tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) ketchup</p> <p>E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 45(mg)</p>	<p>körözött (07.) rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) jégcsapretek</p> <p>E:1 267(Kj) 303(KCal) F: 13(g)Kol: 24(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 107(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) grízestészta-baracklekvár (01,03,)</p> <p>E:2 340(Kj) 560(KCal) F: 21(g)Kol: 28(g)Sz: 92(g) Zsir: 11(g)Cuk: 24(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg)</p>	<p>karalábé leves (09,01,03,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 751(Kj) 658(KCal) F: 33(g)Kol: 56(g)Sz: 76(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 72(mg)</p>	<p>vegyes gyümölcsleves (01,) rántott sertészelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07.) őszi barack befőtt</p> <p>E:3 025(Kj) 724(KCal) F: 30(g)Kol: 58(g)Sz: 96(g) Zsir: 25(g)Cuk: 44(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 78(mg)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06,) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,)</p> <p>E:1 941(Kj) 464(KCal) F: 19(g)Kol: 64(g)Sz: 33(g) Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 84(mg)</p>	<p>frankfurtiléves (07,01,09,12,03,10,) aranygaluska (01,03,07,08,) vaníliásodó (07.)</p> <p>E:3 988(Kj) 954(KCal) F: 28(g)Kol: 36(g)Sz:142(g) Zsir: 38(g)Cuk: 56(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 334(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) banán</p> <p>E:1 664(Kj) 398(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 132(mg)</p>	<p>cigánysonka szezám-magvas zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjízú (07.) jégcsapretek</p> <p>E: 949(Kj) 227(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 36(mg)</p>	<p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07.) eperlekvár banán</p> <p>E:2 588(Kj) 619(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz:111(g) Zsir: 14(g)Cuk: 32(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 184(mg)</p>	<p>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07.) zala felvágott uborka alma</p> <p>E:1 552(Kj) 371(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 259(mg)</p>	<p>baconos-szezám-magvas rúd (01,03,07,11,06,08,) narancs</p> <p>E:1 998(Kj) 478(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 44(mg)</p>