

2024.01.08 - 2024.01.14.

| Hétfő 2024.01.08 | Kedd 2024.01.09. | Szerda 2024.01.10. | Csütörtök 2024.01.11. | Péntek 2024.01.12. |
|--|--|---|--|--|
| Tízórai tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07,) alma E: 949(Kj) 227(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg) | sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) virslis roppanós ketchup E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 49(mg) | csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07,) méz narancs E:2 302(Kj) 551(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 95(g) Zsir: 14(g)Cuk: 42(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 112(mg) | kenőmájás (10,09,06,07,) rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11,) uborka E:1 620(Kj) 388(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 39(mg) | baromfi párizsi sajtkrém-natúr (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika E:1 745(Kj) 418(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 251(mg) |
| Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) E:3 107(Kj) 743(KCal) F: 33(g)Kol: 70(g)Sz: 82(g) Zsir: 32(g)Cuk: 5(g)Só:3,09(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 61(mg) | nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült csirkecomb fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 641(Kj) 632(KCal) F: 39(g)Kol: 46(g)Sz: 83(g) Zsir: 18(g)Cuk: 21(g)Só:3,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 57(mg) | paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) tavaszi csirkerizottó (01,03,07,09,10,) csemege uborka E:2 309(Kj) 552(KCal) F: 29(g)Kol: 38(g)Sz: 82(g) Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:3,24(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 15(mg) | zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) levesgyöngy rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12,) E:3 639(Kj) 871(KCal) F: 28(g)Kol:358(g)Sz: 60(g) Zsir: 56(g)Cuk: 3(g)Só:6,46(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 169(mg) | palóclevés (09,07,01,12,03,10,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,) E:3 840(Kj) 919(KCal) F: 28(g)Kol:236(g)Sz:162(g) Zsir: 48(g)Cuk: 84(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 63(mg) |
| Uzsonna vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr uborka E: 936(Kj) 224(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 239(mg) | marha párizsi rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) tv.paprika E:1 734(Kj) 415(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 31(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,) krém túró 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:1 513(Kj) 362(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 165(mg) |