

2025.01.06 - 2025.01.12.

<i>Hétfő</i> 2025.01.06	<i>Kedd</i> 2025.01.07.	<i>Szerda</i> 2025.01.08.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.09.	<i>Péntek</i> 2025.01.10.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>ízes sonka kápia paprika margarin-multivitaminos (07.) 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>tojáskrémm (10,07,03,) 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><b>Ebéd</b></p> <p>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) grízestészta-baracklekvár (01,03,)</p> <p>E:2 813(Kj) 673(KCal) F: 25(g)Kol: 36(g)Sz:109(g) Zsir: 14(g)Cuk: 30(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg)</p>	<p>karalábé leves (09,01,03,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 766(Kj) 662(KCal) F: 36(g)Kol: 69(g)Sz: 65(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 68(mg)</p>	<p>vegyes gyümölcsleves (01,) rántott sertészelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07.) őszibarack befőtt</p> <p>E:3 594(Kj) 860(KCal) F: 34(g)Kol: 68(g)Sz:114(g) Zsir: 30(g)Cuk: 53(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 93(mg)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06,) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,)</p> <p>E:2 450(Kj) 586(KCal) F: 24(g)Kol: 80(g)Sz: 41(g) Zsir: 36(g)Cuk: 3(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 105(mg)</p>	<p>frankfurtiléves (07,01,09,12,03,10,) aranygaluska (03,07,08,01,) vaníliásodó (07.)</p> <p>E:4 944(Kj) 1 183(KCal) F: 35(g)Kol: 44(g)Sz:178(g) Zsir: 46(g)Cuk: 70(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 416(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) banán</p> <p>E:1 795(Kj) 430(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 165(mg)</p>	<p>cigánysonka margarin-vajizú (07.) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) 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.) áfonyalekvár banán</p> <p>E:2 734(Kj) 654(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz:119(g) Zsir: 14(g)Cuk: 32(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 217(mg)</p>	<p>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka alma</p> <p>E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 46(mg)</p>	<p>baconos-szezámagos 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>