

2024.01.15 - 2024.01.21.

Hétfő 2024.01.15	Kedd 2024.01.16.	Szerda 2024.01.17.	Csütörtök 2024.01.18.	Péntek 2024.01.19.
Tízórai kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 26(mg)	sajtos turista (07.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) uborka sajtkrém-natúr (07.) E:1 284(Kj) 307(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 250(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07.) cigánysonka jégsapretek E:1 542(Kj) 369(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(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)	csirkemájpastétom (09,12,07.) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) uborka E:1 435(Kj) 343(KCal) F: 15(g)Kol:215(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 36(mg)
Ebéd tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:2 215(Kj) 530(KCal) F: 30(g)Kol: 5(g)Sz: 90(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 47(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) spenót főzelék (01,07,) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:4 869(Kj) 1 165(KCal) F: 35(g)Kol: 50(g)Sz: 60(g) Zsir: 79(g)Cuk: 22(g)Só:5,63(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 400(mg)	magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,) rakott húsos tészta (fehér) (07,03,01,) E:5 253(Kj) 1 257(KCal) F: 52(g)Kol:283(g)Sz: 90(g) Zsir: 77(g)Cuk: 11(g)Só:4,16(g) Tel.Zs: 27(g)Ca: 434(mg)	vegyes gyümölcsleves (01.) sajtszósos halszelet (04,01,07,) burgonyapüré (07.) E:2 217(Kj) 530(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz:109(g) Zsir: 20(g)Cuk: 45(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 63(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11,) E:3 829(Kj) 916(KCal) F: 34(g)Kol:352(g)Sz:122(g) Zsir: 33(g)Cuk: 67(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 120(mg)
Uzsonna szezámagos kifli (01,07,11,) sajtkrém-natúr (07.) tv.paprika E:1 508(Kj) 361(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 224(mg)	gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) 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)	lekváros táská royal (01,) banán E:2 465(Kj) 590(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 165(mg)	mogyorókrém (01,07,08,06,) teljeskiórlésu búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) E:1 878(Kj) 449(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 24(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 31(mg)	sajtos percc 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)