

2024.12.16 - 2024.12.22.

<b>Hétfő</b> 2024.12.16	<b>Kedd</b> 2024.12.17.	<b>Szerda</b> 2024.12.18.	<b>Csütörtök</b> 2024.12.19.	<b>Péntek</b> 2024.12.20.
<b>Tízórai</b> <p>pulykamell sonka szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjízú (07.) uborka</p> <p>E: 921(Kj) 220(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 35(mg)</p>	<p>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07.)</p> <p>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)</p>	<p>sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) vajkrém natúr (07.)</p> <p>E:1 803(Kj) 431(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 40(mg)</p>	<p>tejfölös túró (07.) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) uborka</p> <p>E:1 043(Kj) 249(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: 85(mg)</p>	<p>tojásrántotta (07,03.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika</p> <p>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)</p>
<b>Ebéd</b> <p>jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) tejberizs (07.) ananász befőtt</p> <p>E:3 617(Kj) 865(KCal) F: 28(g)Kol: 45(g)Sz:103(g) Zsir: 19(g)Cuk: 53(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 404(mg)</p>	<p>fahéjas almaleves (01,07,) burgonyapüré (07.) stefániavagdalt (01,03,07,09,10,06,08,11,) cékla saláta üveges</p> <p>E:3 693(Kj) 884(KCal) F: 29(g)Kol:266(g)Sz: 97(g) Zsir: 39(g)Cuk: 37(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 94(mg)</p>	<p>zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,)</p> <p>E:3 455(Kj) 827(KCal) F: 39(g)Kol:104(g)Sz: 78(g) Zsir: 40(g)Cuk: 8(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 297(mg)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06,) rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt</p> <p>E:2 961(Kj) 708(KCal) F: 52(g)Kol:125(g)Sz: 95(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 60(mg)</p>	<p>sertés raguleves (09,01,03,07,10,) mákos tészta (01,03,)</p> <p>E:3 212(Kj) 768(KCal) F: 29(g)Kol: 33(g)Sz: 97(g) Zsir: 29(g)Cuk: 21(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 316(mg)</p>
<b>Uzsonna</b> <p>túrós táska (01,07,03,06,08,11,) narancs</p> <p>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)</p>	<p>kenőmájás (10,09,06,07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika alma</p> <p>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)</p>	<p>kakaó csiga (01,03,07,06,08,11,) müzli szelet cerbona</p> <p>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)</p>	<p>bécsi felvágott kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) uborka margarin-vajjízú (07,) banán</p> <p>E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 173(mg)</p>	<p>áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) mandarin</p> <p>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)</p>