

2024.01.29 - 2024.02.04.

<i>Hétfő</i> 2024.01.29	<i>Kedd</i> 2024.01.30.	<i>Szerda</i> 2024.01.31.	<i>Csütörtök</i> 2024.02.01.	<i>Péntek</i> 2024.02.02.
<p>Tízórai</p> <p>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) vajkrém-zöldfűszeres (07.) jégcsapretek</p> <p>E:1 230(Kj) 294(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 48(mg)</p>	<p>sajtos turista (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) jégcsapretek</p> <p>E:1 370(Kj) 328(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg)</p>	<p>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07.) ízes sonka tv.paprika</p> <p>E: 873(Kj) 209(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>kenőmájás (10,09,06,07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) uborka</p> <p>E:1 171(Kj) 280(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)</p>	<p>főtt tojás (03.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) jégcsapretek vajkrém natúr (07.)</p> <p>E:1 440(Kj) 345(KCal) F: 14(g)Kol:250(g)Sz: 34(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 53(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>vajgaluska leves (09,01,07,03.) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:2 287(Kj) 547(KCal) F: 24(g)Kol: 97(g)Sz: 60(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 108(mg)</p>	<p>tojásleves (03,01,09,12,07,10.) lencse főzelék (10,01,03,07,09.) fasírt (01,03,06,07,08,11.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:3 299(Kj) 789(KCal) F: 44(g)Kol:344(g)Sz: 71(g) Zsir: 41(g)Cuk: 2(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 101(mg)</p>	<p>csirkeraguleves (01,03,09,07,10.) rizseslecső-virslivel (01,03,07,09,10.)</p> <p>E:2 917(Kj) 698(KCal) F: 30(g)Kol: 26(g)Sz: 85(g) Zsir: 27(g)Cuk: 6(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 43(mg)</p>	<p>zöldség leves (09,01,03.) harcsapaprikás (07,01,09,12.) nokedli (01,03.)</p> <p>E:2 946(Kj) 705(KCal) F: 55(g)Kol: 9(g)Sz:131(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 272(mg)</p>	<p>palócleves (09,07,01,12,03,10.) szilvás gombóc (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:3 268(Kj) 782(KCal) F: 27(g)Kol: 35(g)Sz:140(g) Zsir: 27(g)Cuk: 53(g)Só:4,53(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 40(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>áfonyás szív (01,03,07,06,08,11.) alma</p> <p>E:1 692(Kj) 405(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) margarin-joghurtos (07.) túró rudi (07,06,05.)</p> <p>E:1 281(Kj) 306(KCal) F: 4(g)Kol: 12(g)Sz: 36(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 114(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) gyümölcs joghurt (07.)</p> <p>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)</p>	<p>sajtos rúd 100g mandarin</p> <p>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)</p>	<p>pulykamell sonka kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) sajtkrém-natúr (07.) tv.paprika</p> <p>E:1 461(Kj) 350(KCal) F: 18(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 251(mg)</p>