

<b>Hétfő</b> 2024.01.08	<b>Kedd</b> 2024.01.09.	<b>Szerda</b> 2024.01.10.	<b>Csütörtök</b> 2024.01.11.	<b>Péntek</b> 2024.01.12.
<b>Reggeli</b> túrós táska (01,07,03,06,08,11,) gyümölcs tea - koll. banán  E:2 097(Kj) 502(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 18(g)Cuk: 13(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 195(mg)	<b>gabonapehely mézes (01,06,) tej (07.)</b>  E:2 371(Kj) 567(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 8(g)Cuk: 53(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)	<b>vajkrém-magyaros (07,) jégcsapretek teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</b>  E:1 661(Kj) 397(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 54(mg)	<b>mátrai diákcsemege margarin-vajjuzú (07,) tv.paprika kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 607(Kj) 624(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 29(g)Cuk: 7(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 6(mg)	<b>teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01.)</b>  E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 8(g)Cuk: 33(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)
<b>Ebéd</b> zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,)  E:3 710(Kj) 888(KCal) F: 39(g)Kol: 83(g)Sz: 99(g) Zsir: 38(g)Cuk: 6(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 66(mg)	<b>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,)</b>  E:3 562(Kj) 852(KCal) F: 54(g)Kol: 64(g)Sz:112(g) Zsir: 23(g)Cuk: 26(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 72(mg)	<b>parasztészta leves (09,01,03,12,07,10,) tavaszi csirkerizottó (01,03,07,09,10,) csemege uborka</b>  E:2 937(Kj) 703(KCal) F: 36(g)Kol: 45(g)Sz:108(g) Zsir: 14(g)Cuk: 4(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)	<b>zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) levesgyöngy rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12,)</b>  E:4 278(Kj) 1 023(KCal) F: 32(g)Kol:384(g)Sz: 69(g) Zsir: 67(g)Cuk: 4(g)Só:7,95(g) Tel.Zs: 27(g)Ca: 200(mg)	<b>palóclevés (09,07,01,12,03,10,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,)</b>  E:6 201(Kj) 1 483(KCal) F: 43(g)Kol:383(g)Sz:275(g) Zsir: 75(g)Cuk:147(g)Só:3,38(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 91(mg)
<b>Vacsora</b> burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.  E:3 229(Kj) 773(KCal) F: 29(g)Kol:118(g)Sz: 80(g) Zsir: 40(g)Cuk: 8(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 65(mg)	<b>hamburger táboros (01,07,03,10,) gyümölcs tea - koll.</b>  E:1 993(Kj) 477(KCal) F: 18(g)Kol: 27(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 151(mg)	<b>tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj gyümölcs tea - koll.</b>  E:3 574(Kj) 855(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:111(g) Zsir: 14(g)Cuk: 82(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 488(mg)	<b>rántott sajt (07,01,03,06,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,) kakaó (07,)</b>  E:8 872(Kj) 2 123(KCal) F: 48(g)Kol:318(g)Sz:146(g) Zsir:146(g)Cuk: 42(g)Só:5,95(g) Tel.Zs: 36(g)Ca: 985(mg)	