

Hétfő 2024.12.16	Kedd 2024.12.17.	Szerda 2024.12.18.	Csütörtök 2024.12.19.	Péntek 2024.12.20.
<p>Reggeli</p> <p>édes omlós pogácsa (01,07,03.) kisdobozos kakaó 200ml (07.)</p> <p>E:1 691(Kj) 405(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 17(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>vajkrém natúr (07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) tv.paprika kakaó (07.)</p> <p>E:3 193(Kj) 764(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 95(g) Zsir: 20(g)Cuk: 32(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 322(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) sajtkrém-natúr (07.) pulykamell sonka tv.paprika gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 927(Kj) 461(KCal) F: 22(g)Kol: 27(g)Sz: 58(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 363(mg)</p>	<p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) teavaj (07.) málnalekvár gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 980(Kj) 713(KCal) F: 9(g)Kol: 81(g)Sz: 84(g) Zsir: 35(g)Cuk: 34(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 24(g)Ca: 61(mg)</p>	<p>virslis roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 281(Kj) 546(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 14(g)Cuk: 20(g)Só:3,72(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10.) tejberizs (07.) ananász befőtt</p> <p>E:4 606(Kj) 1 102(KCal) F: 32(g)Kol: 45(g)Sz:135(g) Zsir: 23(g)Cuk: 70(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 524(mg)</p>	<p>fahéjas almaleves (01,07.) burgonyapüré (07.) stefániavagdalt (01,03,07,09,10,06,08,11.) cékla saláta üveges</p> <p>E:4 316(Kj) 1 033(KCal) F: 35(g)Kol:306(g)Sz:109(g) Zsir: 48(g)Cuk: 37(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 108(mg)</p>	<p>zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) bolognai spagetti (01,03,07,09.)</p> <p>E:4 008(Kj) 959(KCal) F: 45(g)Kol:125(g)Sz: 89(g) Zsir: 48(g)Cuk: 8(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 352(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:3 571(Kj) 854(KCal) F: 62(g)Kol: 72(g)Sz:119(g) Zsir: 16(g)Cuk: 20(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 65(mg)</p>	<p>sertés raguleves (09,01,03,07,10.) mákos tészta (01,03.)</p> <p>E:3 918(Kj) 937(KCal) F: 34(g)Kol: 33(g)Sz:122(g) Zsir: 34(g)Cuk: 26(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 413(mg)</p>
<p>Vacsora</p> <p>rántott húsos tészta (fehér) (03,07,01.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:6 029(Kj) 1 442(KCal) F: 57(g)Kol:320(g)Sz: 99(g) Zsir: 91(g)Cuk: 16(g)Só:3,95(g) Tel.Zs: 33(g)Ca: 491(mg)</p>	<p>wimpi (07,01,03,08,06,11.) gyümölcs tea - koll. rántott sertészelet (01,03,06,07,08,11.) burgonyapüré (07.) őszibarack befőtt</p> <p>E:5 698(Kj) 1 363(KCal) F: 60(g)Kol:102(g)Sz:150(g) Zsir: 61(g)Cuk: 31(g)Só:5,10(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 303(mg)</p>	<p>pizza sonkás-sajtos (06,10,09,07,01.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 440(Kj) 344(KCal) F: 29(g)Kol: 32(g)Sz: 92(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)</p>	<p>rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) sajtkrém-natúr (07.) ízes sonka uborka narancs gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 178(Kj) 521(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 84(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 434(mg)</p>	