

Hétfő 2024.01.29	Kedd 2024.01.30.	Szerda 2024.01.31.	Csütörtök 2024.02.01.	Péntek 2024.02.02.
Reggeli sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) vajkrém natúr (07,) tejeskávét (07,01,) E:2 734(Kj) 654(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 82(g) Zsir: 20(g)Cuk: 32(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 285(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11,) kakaó (07,) banán E:3 246(Kj) 777(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 98(g) Zsir: 24(g)Cuk: 36(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 438(mg)	baromfi párizsi vajkrém natúr (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:2 335(Kj) 559(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 28(g)Cuk: 9(g)Só:2,88(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 48(mg)	vajkrém natúr (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka kakaó (07,) E:2 820(Kj) 675(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 20(g)Cuk: 32(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 291(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) tejeskávét (07,01,) mandarin E:2 702(Kj) 646(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 27(g)Cuk: 30(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 263(mg)
Ebéd vajgaluska leves (09,01,07,03,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:3 009(Kj) 720(KCal) F: 31(g)Kol:111(g)Sz: 81(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 134(mg)	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,) E:4 153(Kj) 994(KCal) F: 54(g)Kol:365(g)Sz: 95(g) Zsir: 49(g)Cuk: 2(g)Só:4,46(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 122(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) rizseslecsó-virslivel (01,03,07,09,10,) E:3 359(Kj) 804(KCal) F: 33(g)Kol: 26(g)Sz: 99(g) Zsir: 32(g)Cuk: 7(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 46(mg)	zöldség leves (09,01,03,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,) E:3 378(Kj) 808(KCal) F: 64(g)Kol: 9(g)Sz:147(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,94(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 325(mg)	palócleves (09,07,01,12,03,10,) szilvás gombóc (01,03,06,07,08,11,) E:3 823(Kj) 915(KCal) F: 32(g)Kol: 42(g)Sz:161(g) Zsir: 33(g)Cuk: 60(g)Só:5,41(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 48(mg)
Vacsora 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)	hamburger táboros (01,07,03,10,) gyümölcs tea - koll. 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)	rántott sajt (07,01,03,06,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,) gyümölcs tea - koll. E:7 724(Kj) 1 848(KCal) F: 42(g)Kol:318(g)Sz:123(g) Zsir:140(g)Cuk: 20(g)Só:5,94(g) Tel.Zs: 32(g)Ca: 742(mg)	grízestészta-baracklekvár (01,03,) gyümölcs tea - koll. E:2 922(Kj) 699(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz:133(g) Zsir: 11(g)Cuk: 45(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	