

Hétfő 2024.01.15	Kedd 2024.01.16.	Szerda 2024.01.17.	Csütörtök 2024.01.18.	Péntek 2024.01.19.
Tízórai kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) tej (07.) gyümölcs tea E:2 361(Kj) 565(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 20(g)Cuk: 39(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 266(mg)	sajtos turista (07.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) uborka sajtkrém-natúr (07.) kakaó (07.) E:2 013(Kj) 482(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 12(g)Cuk: 31(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 423(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07.) cigánysonka jégsapretek gyümölcs tea E: 984(Kj) 235(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	tojásrántotta (03,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:3 192(Kj) 764(KCal) F: 26(g)Kol:507(g)Sz: 69(g) Zsir: 31(g)Cuk: 35(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 317(mg)	csirkemájpástétom (07.) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) uborka kakaó (07.) citromos tea E:2 261(Kj) 541(KCal) F: 15(g)Kol:129(g)Sz: 62(g) Zsir: 13(g)Cuk: 37(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 260(mg)
Ebéd tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:1 508(Kj) 361(KCal) F: 19(g)Kol: 3(g)Sz: 64(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) spenót főzelék (01,07,) sült virsli rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:3 632(Kj) 869(KCal) F: 26(g)Kol: 38(g)Sz: 47(g) Zsir: 59(g)Cuk: 12(g)Só:4,18(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 250(mg)	magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,) rakott húsos tészta (fehér) (07,03,01,) E:3 259(Kj) 780(KCal) F: 33(g)Kol:166(g)Sz: 56(g) Zsir: 48(g)Cuk: 7(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 279(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) burgonyapüré (07,) E:1 409(Kj) 337(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 16(g)Cuk: 28(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11,) E:2 327(Kj) 557(KCal) F: 21(g)Kol:219(g)Sz: 74(g) Zsir: 20(g)Cuk: 40(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 74(mg)
Üzsonna szezámagos kifli (01,07,11,) sajtkrém-natúr (07.) tv.paprika E:1 426(Kj) 341(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 168(mg)	gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) 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)	lekváros táská royal banán E:2 290(Kj) 548(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 121(mg)	mogyorókrém (01,07,08,06,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 10(g)Cuk: 18(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 16(mg)	sajtos percc mandarin 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)