

<b>Hétfő</b> 2024.01.22	<b>Kedd</b> 2024.01.23.	<b>Szerda</b> 2024.01.24.	<b>Csütörtök</b> 2024.01.25.	<b>Péntek</b> 2024.01.26.
<b>Tízórai</b> korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07.) tv.paprika kakaó (07.) citromos tea  E:2 226(Kj) 532(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 11(g)Cuk: 39(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 411(mg)	<b>trappista sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) uborka tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea</b>  E:2 455(Kj) 587(KCal) F: 18(g)Kol: 32(g)Sz: 57(g) Zsir: 20(g)Cuk: 34(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 437(mg)	<b>burgonyás kifli 50 g (01,03,07.) vajkrém natúr (07.) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) jégcsapretek kakaó (07.) citromos tea</b>  E:3 297(Kj) 789(KCal) F: 22(g)Kol: 23(g)Sz: 93(g) Zsir: 24(g)Cuk: 43(g)Só:1,99(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 257(mg)	<b>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea</b>  E:2 523(Kj) 604(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 23(g)Cuk: 36(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 240(mg)	<b>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) virslis roppanós ketchup citromos tea</b>  E:1 735(Kj) 415(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 49(mg)
<b>Ebéd</b> paradicsom leves (01,09,03,07,10,) tavaszi csirketokány (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,)  E:2 043(Kj) 489(KCal) F: 32(g)Kol: 36(g)Sz: 64(g) Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg)	<b>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) zöldbab főzelék (07,01.) búbohús (03,01,06,07,08,11,09,10,)</b>  E:1 690(Kj) 404(KCal) F: 29(g)Kol:128(g)Sz: 29(g) Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 161(mg)	<b>erőleves (09,01,03,07,10,06,) sült csirkecomb párolt rizs cékla-almasaláta (10,07,03,)</b>  E:2 186(Kj) 523(KCal) F: 24(g)Kol: 35(g)Sz: 59(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)	<b>karfiolleves (09,01,03,07,10,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya</b>  E:1 822(Kj) 436(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg)	<b>tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12,) túrós lepény (01,07,03,)</b>  E:3 093(Kj) 740(KCal) F: 31(g)Kol:105(g)Sz:109(g) Zsir: 35(g)Cuk: 43(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 221(mg)
<b>Üzsonna</b> teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) lapka sajt (07.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika  E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 16(mg)	<b>hajtogatotttrétes-almás (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:1 413(Kj) 338(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 20(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>tk. erdei gyümölcsös croissant (01,) mandarin</b>  E:1 881(Kj) 450(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(mg)	<b>rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) zala felvágott uborka</b>  E:1 139(Kj) 272(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)	<b>baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) banán</b>  E:1 396(Kj) 334(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 121(mg)