

Hétfő 2024.12.16	Kedd 2024.12.17.	Szerda 2024.12.18.	Csütörtök 2024.12.19.	Péntek 2024.12.20.
Tízórai pulykamell sonka szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-joghurtos (07.) uborka kakaó (07.) citromos tea E:2 339(Kj) 560(KCal) F: 16(g)Kol: 14(g)Sz: 66(g) Zsir: 15(g)Cuk: 37(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 273(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07.) gyümölcs tea E:4 401(Kj) 1 053(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:154(g) Zsir: 32(g)Cuk: 98(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) vajkrém natúr (07.) gyümölcs tea E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)	tejfölös túró (07.) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) uborka tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 347(Kj) 561(KCal) F: 16(g)Kol: 14(g)Sz: 69(g) Zsir: 11(g)Cuk: 35(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 310(mg)	tojásrántotta (03,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika kakaó (07.) gyümölcs tea E:3 157(Kj) 755(KCal) F: 26(g)Kol:507(g)Sz: 67(g) Zsir: 31(g)Cuk: 35(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 320(mg)
Ebéd jakabgyulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) ananászos gyümölcsrizs (07.) E:2 155(Kj) 516(KCal) F: 17(g)Kol: 27(g)Sz: 61(g) Zsir: 12(g)Cuk: 31(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 242(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) burgonyapüré (07.) stefániavagdalt (01,03,07,09,10,06,08,11,) cékla saláta üveges E:2 261(Kj) 541(KCal) F: 18(g)Kol:160(g)Sz: 60(g) Zsir: 24(g)Cuk: 23(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 57(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:2 203(Kj) 527(KCal) F: 24(g)Kol: 63(g)Sz: 53(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 182(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt E:1 801(Kj) 431(KCal) F: 33(g)Kol: 81(g)Sz: 58(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 38(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) mákos tészta (01,03,) E:1 927(Kj) 461(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 59(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 190(mg)
Üzsonna túrós táská (01,07,03,06,08,11,) narancs E:1 482(Kj) 354(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 74(mg)	kenőmájás (10,09,06,07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika alma E:1 089(Kj) 260(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) müzli szelet cerbona E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 26(mg)	bécsi felvágott kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) uborka margarin-multivitaminos (07.) banán E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 124(mg)	áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) mandarin E: 976(Kj) 233(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 23(mg)