

Hétfő 2025.01.13	Kedd 2025.01.14.	Szerda 2025.01.15.	Csütörtök 2025.01.16.	Péntek 2025.01.17.
Tízórai Fekete Tea citromos, Cigánysonka ahida (Szójabab,) Margarin liga (Tej,) Teljes kiőrlésű kenyér (Glutén,) Paradicsom E: 510(Kj) 122(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)	Tej (Tej,) Fahéjas mini kuglóf (Glutén,Tej,) E: 870(Kj) 208(KCal) F: 9(g)Kol:280(g)Sz: 26(g) Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)	Danone őszibarack joghurt (Tej,) Rozsos kifli (Glutén,) E: 758(Kj) 181(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 18(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 122(mg)	Saga gyümölcs tea Zalakrém (Tej,) Teljes kiőrlésű kenyér (Glutén,) Zöldpaprika E: 480(Kj) 115(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	Tej (Tej,) Bécsi felvágott (Szójabab,) Margarin liga (Tej,) Teljes kiőrlésű zsemle (Glutén,) Gömb retek E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 16(g)Kol:280(g)Sz: 34(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 307(mg)
Ebéd Zöldborsó leves, (Glutén,Tojás,Tej,) Ananászos csirkemell Párolt bulgur (Glutén,) E:2 905(Kj) 695(KCal) F: 32(g)Kol: 29(g)Sz:105(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 111(mg)	Zöldségleves Paradicsomos húsgombóc (Tojás,Glutén,) Tört burgonya Alma E:1 711(Kj) 409(KCal) F: 20(g)Kol:222(g)Sz: 63(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 79(mg)	Scsí leves (Szójabab,Glutén,Tej,) Kakaós csiga (Tojás,Glutén,Tej,) Narancs E:2 552(Kj) 610(KCal) F: 19(g)Kol: 99(g)Sz: 74(g) Zsir: 26(g)Cuk: 8(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 195(mg)	Fahéjas Szilvaleves (Glutén,Tej,) Debreceni aprópecsenye, (Szójabab,) Főtt burgonya Vitamin saláta (Zeller,Szójabab,) Mandarin, E:1 540(Kj) 368(KCal) F: 15(g)Kol:261(g)Sz: 44(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 44(mg)	Húsgombóc leves (Tojás,Glutén,) Túrós csúszta (Tej,Glutén,Tojás,) Banán E:2 482(Kj) 594(KCal) F: 28(g)Kol:270(g)Sz: 74(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 236(mg)
Uzsonna Mazsolás túró Háztartási keksz (Glutén,Tej,Tojás,) E: 711(Kj) 170(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 34(mg)	Zöldfűszeres vajkrém (Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Lilahagyma, E: 598(Kj) 143(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 1(g)Cuk: 3(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	Tavaszi felvágott, (Kedvenc ízek) (Szójabab,) Margarin liga (Tej,) Teljes kiőrlésű kenyér (Glutén,) Kígyóborka E: 342(Kj) 82(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 7(mg)	Tej (Tej,) Vajas-mézes kenyér (Tej,Glutén,) E:1 131(Kj) 271(KCal) F: 11(g)Kol:280(g)Sz: 42(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 241(mg)	Almalé 100% Sajtos pogácsa (Glutén,Tej,Tojás,) E: 735(Kj) 176(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)