

Hétfő 2023.01.02	Kedd 2023.01.03.	Szerda 2023.01.04.	Csütörtök 2023.01.05.	Péntek 2023.01.06.
Reggeli mogyorókrém (01,07,08,06,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) tej (07,) gyümölcs tea E:2 247(Kj) 538(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 13(g)Cuk: 42(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 251(mg)	sajtos rúd 100g körte kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 377(Kj) 329(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 38(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 250(mg)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) margarin-vajjűű (07,) marha párizsi epres tej (07,) gyümölcs tea E:2 531(Kj) 605(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 15(g)Cuk: 35(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 266(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) zala felvágott tv.paprika margarin-multivitaminos (07,) gyümölcs tea E:1 006(Kj) 241(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)	virslis roppanós tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) ketchup vaníliás tej (07,) gyümölcs tea E:2 304(Kj) 551(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 13(g)Cuk: 37(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 275(mg)
Tízórai narancs E: 86(Kj) 21(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	tej (07,) E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	alma E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	kakaó (07,) E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	tej (07,) E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)
Ebéd frankfurtileves (07,01,09,12,03,10,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj E:1 665(Kj) 398(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 29(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 210(mg)	zöldség leves (09,01,03,) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10,) csirkemáj-sertésfasírt (01,03,06,07,08,11,09,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 493(Kj) 357(KCal) F: 15(g)Kol:117(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 5(g)Só:3,43(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 65(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással (07,03,) káposzta saláta E:1 506(Kj) 360(KCal) F: 17(g)Kol:148(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 93(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12,) csemege uborka E:1 456(Kj) 348(KCal) F: 16(g)Kol: 18(g)Sz: 53(g) Zsir: 8(g)Cuk: 22(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 7(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) grízestészta-baracklekvár (01,03,) E:1 444(Kj) 346(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 57(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)
Uzsonna lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) múzli szelet cerbona E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) alma E:1 363(Kj) 326(KCal) F: 13(g)Kol:140(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 28(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) uborka E:1 063(Kj) 254(KCal) F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	baconos-szezámgyöngyös rúd (01,03,07,11,06,08,) banán E:1 309(Kj) 313(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 99(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 190(Kj) 285(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 28(mg)