

<i>Hétfő</i> 2023.01.09	<i>Kedd</i> 2023.01.10.	<i>Szerda</i> 2023.01.11.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.12.	<i>Péntek</i> 2023.01.13.
<p>Reggeli</p> <p>gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) gyümölcs tea</p> <p>E:4 046(Kj) 968(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:132(g) Zsir: 31(g)Cuk: 99(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) vajretek epres tej (07.) citromos tea</p> <p>E:2 398(Kj) 574(KCal) F: 16(g)Kol:125(g)Sz: 72(g) Zsir: 11(g)Cuk: 38(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 281(mg)</p>	<p>tejfölös túró (07.) tv.paprika rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 067(Kj) 255(KCal) F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 58(mg)</p>	<p>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07.) tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 568(Kj) 375(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 34(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) teavaj (07.) méz kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 630(Kj) 629(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 81(g) Zsir: 17(g)Cuk: 56(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 281(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>kakaó (07.)</p> <p>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)</p>	<p>banán</p> <p>E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)</p>	<p>alma</p> <p>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)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07.)</p> <p>E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)</p>	<p>kakaó (07.)</p> <p>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)</p>
<p>Ebéd</p> <p>tojásleves (03,01,09,12,07,10.) bakonyi sertéstokány (07,01,09,12.) főtt tészta (01,03.)</p> <p>E:1 597(Kj) 382(KCal) F: 18(g)Kol:156(g)Sz: 37(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 34(mg)</p>	<p>lebbencs leves (09,01,03,07,10.) zöldborsó főzelék (01,07.) párizsi pulykamellfilé (03,01,07.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:2 198(Kj) 526(KCal) F: 27(g)Kol: 50(g)Sz: 53(g) Zsir: 30(g)Cuk: 12(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 100(mg)</p>	<p>paradicsom leves (01,09,03,07,10.) sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10.) petrezselymes burgonya cékla-almasaláta (10,07,03.)</p> <p>E:2 093(Kj) 501(KCal) F: 28(g)Kol: 57(g)Sz: 39(g) Zsir: 26(g)Cuk: 9(g)Só:2,45(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 163(mg)</p>	<p>tejfölös gombaleves (01,09,07,03.) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10.) csemege uborka</p> <p>E: 904(Kj) 216(KCal) F: 6(g)Kol: 3(g)Sz: 38(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg)</p>	<p>pulykaraguleves (09,01,03.) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E: 507(Kj) 121(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 12(g) Zsir: 5(g)Cuk: 3(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) margarin-vajízú (07.) bécsi felvágott uborka banán</p> <p>E:1 070(Kj) 256(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 129(mg)</p>	<p>nutribella fahéjas-tejeskiörlésű keksz (01,07,06,11,08.) krémtúró milli (07.)</p> <p>E:7 653(Kj) 1 831(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:276(g) Zsir: 47(g)Cuk:257(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)</p>	<p>túrós csiga (01,07,03,06,08,11.) narancs</p> <p>E: 888(Kj) 212(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (07.) burgonyás kifli 50 g (01,03,07.) uborka körte</p> <p>E:1 711(Kj) 409(KCal) F: 14(g)Kol:107(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>füstölt csirkemellsonka vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika</p> <p>E: 845(Kj) 202(KCal) F: 9(g)Kol: 11(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)</p>