

<b>Hétfő</b> 2023.01.23	<b>Kedd</b> 2023.01.24.	<b>Szerda</b> 2023.01.25.	<b>Csütörtök</b> 2023.01.26.	<b>Péntek</b> 2023.01.27.
<b>Reggeli</b> pulykamell sonka margarin-multivitaminos (07.) kápia paprika rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) vaníliás tej (07.) gyümölcs tea E:2 385(Kj) 571(KCal) F: 16(g)Kol: 11(g)Sz: 71(g) Zsir: 12(g)Cuk: 35(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 267(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea  E:2 540(Kj) 608(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 24(g)Cuk: 33(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 270(mg)	tojáskrém (03,10,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika kakaó (07.) citromos tea  E:2 256(Kj) 540(KCal) F: 15(g)Kol:125(g)Sz: 67(g) Zsir: 11(g)Cuk: 37(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 268(mg)	virslis roppanós tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) ketchup citromos tea  E:1 021(Kj) 244(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)	körözött (07.) rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) jégcsapretek gyümölcs tea  E:1 087(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 12(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg)
<b>Tízórai</b> 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)	banán  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)	gyümölcs joghurt (07.)  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)	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)	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)
<b>Ebéd</b> paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10.) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10.) párolt rizs  E:1 256(Kj) 301(KCal) F: 16(g)Kol: 2(g)Sz: 56(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10.) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10.) tört burgonya  E:1 501(Kj) 359(KCal) F: 13(g)Kol: 37(g)Sz: 43(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)	fahéjas meggyleves (01,07.) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11.) rizi-bizi (01,03,07,09,10.) őszibarack befőtt  E:1 798(Kj) 430(KCal) F: 19(g)Kol: 38(g)Sz: 63(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 42(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10.) chilis bab (01,03,07,09,10.)  E:1 711(Kj) 409(KCal) F: 17(g)Kol: 21(g)Sz: 55(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 54(mg)	tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10.) meggyesnúdi mákbundában (01,03,07,05.)  E:2 064(Kj) 494(KCal) F: 16(g)Kol: 12(g)Sz: 65(g) Zsir: 18(g)Cuk: 17(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 162(mg)
<b>Üzsonna</b> sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11.) banán  E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 99(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) szezámgyöngy zsemle (01,03,11,06,07,08.) margarin-vajízú (07.) jégcsapretek  E: 848(Kj) 203(KCal) F: 7(g)Kol: 19(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg)	pulykamell sonka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.)  E: 767(Kj) 183(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) kenőmájás (10,09,06,07.) uborka alma  E:1 122(Kj) 268(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 37(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajízú (07.) zala felvágott tv.paprika körte  E: 888(Kj) 212(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)