

Hétfő 2023.01.30	Kedd 2023.01.31.	Szerda 2023.02.01.	Csütörtök 2023.02.02.	Péntek 2023.02.03.
Reggeli édes omlós pogácsa (01,07,03,) kakaó (07,) citromos tea E:2 803(Kj) 671(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 21(g)Cuk: 44(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07,) gouda sajt (07,) tv.paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 397(Kj) 573(KCal) F: 17(g)Kol: 27(g)Sz: 64(g) Zsir: 15(g)Cuk: 34(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 457(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka epres tej (07,) citromos tea E:2 391(Kj) 572(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 12(g)Cuk: 38(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 272(mg)	gyümölcs joghurt (07,) burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) gyümölcs tea E:4 859(Kj) 1 162(KCal) F: 46(g)Kol: 13(g)Sz:161(g) Zsir: 36(g)Cuk:103(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)	főtt tojás (03,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) jégcsapretek tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 577(Kj) 616(KCal) F: 20(g)Kol:250(g)Sz: 68(g) Zsir: 18(g)Cuk: 34(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 296(mg)
Tízórai 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)	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)	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)	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)	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)
Ebéd zöldbab leves (01,03,07,09,10,) lecsós sertésragu (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) bácskai rizshús (09,12,) uborka saláta	vajgaluska leves (09,01,07,03,) tökfőzelék (07,01,) sült csirkecomb rozkenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)	vegyes gyümölcslevés (01,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) burgonyapüré (07,)	palóclevés (09,07,01,12,03,10,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,)
Uzsonna szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjízú (07,) pulykamell sonka tv.paprika banán E:1 160(Kj) 278(KCal) F: 9(g)Kol: 11(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 129(mg)	sajtkrém-natúr (07,) rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika E: 699(Kj) 167(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 154(mg)	briós (01,03,07,06,08,11,) alma E: 913(Kj) 218(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) marha párizsi uborka E: 913(Kj) 218(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) narancs E:1 288(Kj) 308(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 22(mg)