

<b>Hétfő</b> 2023.02.06	<b>Kedd</b> 2023.02.07.	<b>Szerda</b> 2023.02.08.	<b>Csütörtök</b> 2023.02.09.	<b>Péntek</b> 2023.02.10.
<b>Reggeli</b> <b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,)</b> <b>marha párizsi</b> <b>tv.paprika</b> <b>margarin-vajjízú (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E: 975(Kj) 233(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	<b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>kockasajt (07.)</b> <b>kakaó (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:2 656(Kj) 635(KCal) F: 20(g)Kol:140(g)Sz: 66(g) Zsir: 21(g)Cuk: 35(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 269(mg)	<b>teljeskiőrlelésű búzakenyér</b> <b>(01,03,06,07,08,11,)</b> <b>eperlekvár</b> <b>citromos tea</b> <b>kakaó (07.)</b>  E:2 176(Kj) 521(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 7(g)Cuk: 52(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 256(mg)	<b>sós pereg 100g (01,03,07,)</b> <b>banán</b> <b>tej (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:2 902(Kj) 694(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:100(g) Zsir: 12(g)Cuk: 31(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 339(mg)	<b>virslis roppanós</b> <b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>ketchup</b> <b>epres tej (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b>  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)
<b>Tízórai</b> <b>banán</b>  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)	<b>alma</b>  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)	<b>tej (07.)</b>  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>alma</b>  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)	<b>kakaó (07.)</b>  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)
<b>Ebéd</b> <b>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,)</b> <b>tejberizs (07.)</b> <b>szórat kakaó-fahéj</b>  E:1 708(Kj) 409(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 7(g)Cuk: 30(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 186(mg)	<b>grízgaluska leves (01,03,09,07,10,)</b> <b>mézés mustáros sertés ragu (10,01,07,)</b> <b>főtt tészta (01,03,)</b>  E:1 772(Kj) 424(KCal) F: 16(g)Kol: 73(g)Sz: 44(g) Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:3,32(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)	<b>krémsajtos póréleves (07,01,03,09,10,)</b> <b>pásztorbúlgur sertéshússal</b> <b>(01,03,07,09,10,12,)</b> <b>csemege uborka</b>  E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:6,55(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 126(mg)	<b>erőleves (09,01,03,07,10,06,)</b> <b>főtt sertéshús</b> <b>meggy mártás 1/2 adag (01,07,)</b> <b>burgonyapüré (07.)</b>  E:1 650(Kj) 395(KCal) F: 20(g)Kol: 2(g)Sz: 50(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 59(mg)	<b>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,)</b> <b>fánk lekvárral (01,03,07,)</b>  E:2 670(Kj) 639(KCal) F: 14(g)Kol: 55(g)Sz: 66(g) Zsir: 51(g)Cuk: 24(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 49(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>almás csiga (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:1 095(Kj) 262(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	<b>roszós-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,)</b> <b>margarin-vajjízú (07.)</b> <b>zala felvágott</b> <b>uborka</b>  E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 29(mg)	<b>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>kenőmájjas (10,09,06,07,)</b> <b>kápia paprika</b> <b>körte</b>  E:1 007(Kj) 241(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	<b>7 magvas spice (11,01,03,06,07,08,)</b> <b>ízes sonka</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>uborka</b>  E: 937(Kj) 224(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	<b>teljeskiőrlelésű búzakenyér</b> <b>(01,03,06,07,08,11,)</b> <b>sajtkrém-natúr (07,)</b> <b>tv.paprika</b>  E: 701(Kj) 168(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 154(mg)