

<i>Hétfő</i> 2023.02.13	<i>Kedd</i> 2023.02.14.	<i>Szerda</i> 2023.02.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.16.	<i>Péntek</i> 2023.02.17.
<p><b>Reggeli</b></p> <p><b>pulykamell sonka</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>kápia paprika</b> <b>rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>vaníliás tej (07,)</b> <b>gyümölcs tea</b> 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)</p>	<p><b>túrós táska (01,07,03,06,08,11,)</b> <b>tej (07,)</b> <b>gyümölcs tea</b> 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)</p>	<p><b>tojáskrém (03,10,07,)</b> <b>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>tv.paprika</b> <b>kakaó (07,)</b> <b>citromos tea</b> 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)</p>	<p><b>virslis roppanós</b> <b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>ketchup</b> <b>citromos tea</b> 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)</p>	<p><b>körözött (07,)</b> <b>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,)</b> <b>jégcsapretek</b> <b>gyümölcs tea</b> 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)</p>
<p><b>Tízórai</b></p> <p><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)</p>	<p><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)</p>	<p><b>gyümölcs joghurt (07,)</b> 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><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)</p>	<p><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)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>karalábé leves (09,01,03,07,10,)</b> <b>húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,)</b> E:1 381(Kj) 330(KCal) F: 13(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg)</p>	<p><b>tojásleves (03,01,09,12,07,10,)</b> <b>paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,)</b> <b>sült tarja</b> <b>rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</b> E:2 076(Kj) 497(KCal) F: 23(g)Kol:195(g)Sz: 37(g) Zsir: 29(g)Cuk: 10(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 42(mg)</p>	<p><b>karfiolleves (09,01,03,07,10,)</b> <b>óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10,)</b> <b>barna rizs (01,03,07,09,10,)</b> <b>őszibarack befőtt</b> E:1 754(Kj) 420(KCal) F: 29(g)Kol: 35(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 134(mg)</p>	<p><b>magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,)</b> <b>rakott burgonya-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,)</b> E:1 732(Kj) 414(KCal) F: 19(g)Kol:115(g)Sz: 32(g) Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:2,67(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 90(mg)</p>	<p><b>jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12,)</b> <b>meggyes-mákos kevertpité (03,01,07,)</b> E:1 756(Kj) 420(KCal) F: 15(g)Kol: 40(g)Sz: 63(g) Zsir: 17(g)Cuk: 31(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 270(mg)</p>
<p><b>Úzsonna</b></p> <p><b>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,)</b> E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,)</b> <b>szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08,)</b> <b>margarin-vajjízú (07,)</b> <b>jégcsapretek</b> 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)</p>	<p><b>marha párizsi</b> <b>teljeskiőrlelésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> E: 903(Kj) 216(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)</p>	<p><b>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,)</b> <b>kenőmájás (10,09,06,07,)</b> <b>uborka</b> <b>alma</b> 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)</p>	<p><b>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>margarin-vajjízú (07,)</b> <b>zala felvágott</b> <b>tv.paprika</b> <b>körte</b> 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)</p>