

<b>Hétfő</b> 2023.02.20	<b>Kedd</b> 2023.02.21.	<b>Szerda</b> 2023.02.22.	<b>Csütörtök</b> 2023.02.23.	<b>Péntek</b> 2023.02.24.
<p><b>Reggeli</b> édes omlós pogácsa (01,07,03,) kakaó (07,) citromos tea</p> <p>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)</p>	<p>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07,) gouda sajt (07,) tv.paprika kakaó (07,) gyümölcs tea</p> <p>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)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka epres tej (07,) citromos tea</p> <p>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)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07,) burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) gyümölcs tea</p> <p>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)</p>	<p>főtt tojás (03,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) jégcsapretek tejskávét (07,01,) gyümölcs tea</p> <p>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)</p>
<p><b>Tízórai</b> 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>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>tej (07,)</p> <p>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>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>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><b>Ebéd</b> tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10,) nokedli (01,03,) uborka saláta</p> <p>E:1 797(Kj) 430(KCal) F: 38(g)Kol: 34(g)Sz: 74(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:2.30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 40(mg)</p>	<p>tavaszi leves (09,01,03,07,10,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 673(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 50(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:2.23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 49(mg)</p>	<p>őszibarack krémleves (07,01,) sült harcsafilé (01,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:1 505(Kj) 360(KCal) F: 21(g)Kol: 2(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 14(g)Só:0.71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 213(mg)</p>	<p>csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) rizseslecsó-virslivel (01,03,07,09,10,) tarhonya (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:2 103(Kj) 503(KCal) F: 20(g)Kol: 11(g)Sz: 74(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:1.64(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)</p>	<p>sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 20(g)Kol: 42(g)Sz: 73(g) Zsir: 22(g)Cuk: 16(g)Só:1.32(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 109(mg)</p>
<p><b>Üzsonna</b> szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjízú (07,) pulykamell sonka tv.paprika banán</p> <p>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)</p>	<p>sajtkrém-natúr (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika</p> <p>E: 699(Kj) 167(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0.80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 154(mg)</p>	<p>briós (01,03,07,06,08,11,) alma</p> <p>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)</p>	<p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) marha párizsi uborka</p> <p>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)</p>	<p>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) narancs</p> <p>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)</p>