

<i>Hétfő</i> 2023.02.27	<i>Kedd</i> 2023.02.28.	<i>Szerda</i> 2023.03.01.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.02.	<i>Péntek</i> 2023.03.03.
<p><b>Reggeli</b></p> <p><b>gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) gyümölcs tea</b></p> <p>E:4 046(Kj) 968(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:132(g) Zsir: 31(g)Cuk: 99(g)Só:1.60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)</p>	<p><b>tojáskrém (03,10,07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) vajretek epres tej (07.) citromos tea</b></p> <p>E:2 398(Kj) 574(KCal) F: 16(g)Kol:125(g)Sz: 72(g) Zsir: 11(g)Cuk: 38(g)Só:0.88(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 281(mg)</p>	<p><b>tejfölös túró (07.) tv.paprika rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) gyümölcs tea</b></p> <p>E:1 067(Kj) 255(KCal) F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:0.63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 58(mg)</p>	<p><b>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07.) tej (07.) gyümölcs tea</b></p> <p>E:1 568(Kj) 375(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 34(g)Só:0.08(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)</p>	<p><b>fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) teavaj (07.) méz kakaó (07.) gyümölcs tea</b></p> <p>E:2 630(Kj) 629(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 81(g) Zsir: 17(g)Cuk: 56(g)Só:0.36(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 281(mg)</p>
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>alma</b></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><b>kakaó (07.)</b></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>alma</b></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><b>körte</b></p> <p>E: 25(Kj) 6(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 4(g)Só:0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)</p>	<p><b>tej (07.)</b></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><b>Ebéd</b></p> <p><b>paradicsom leves (01,09,03,07,10.) tavaszi csirketokány (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.)</b></p> <p>E:1 433(Kj) 343(KCal) F: 20(g)Kol: 18(g)Sz: 50(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1.02(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)</p>	<p><b>kiskocka leves (01,03,09,07,10,12.) finomfőzelék (01,07,03,09,10.) rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)</b></p> <p>E:1 681(Kj) 402(KCal) F: 30(g)Kol: 75(g)Sz: 51(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:3.94(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 84(mg)</p>	<p><b>sertés raguleves (09,01,03,07,10.) juci pite (01,03,07,08.)</b></p> <p>E:1 456(Kj) 348(KCal) F: 14(g)Kol:117(g)Sz: 72(g) Zsir: 14(g)Cuk: 36(g)Só:0.70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 45(mg)</p>	<p><b>magyaros burgonyaleves (09,12,01,03,07,10.) sajtos tejfölös szelet (01,07.) burgonyapüré (07.)</b></p> <p>E:1 881(Kj) 450(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 36(g) Zsir: 24(g)Cuk: 3(g)Só:1.57(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 168(mg)</p>	<p><b>zöldség leves (09,01,03.) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)</b></p> <p>E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 13(g)Kol: 34(g)Sz: 39(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1.44(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 62(mg)</p>
<p><b>Üzsonna</b></p> <p><b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) margarin-vajjízú (07.) bécsi felvágott uborka banán</b></p> <p>E:1 070(Kj) 256(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0.56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 129(mg)</p>	<p><b>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) vajkrém-magyaros (07.) tv.paprika</b></p> <p>E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0.72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)</p>	<p><b>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.)</b></p> <p>E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0.30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 26(mg)</p>	<p><b>csirkemájpástétom (07.) burgonyás kifli 50 g (01,03,07.) uborka körte</b></p> <p>E:1 711(Kj) 409(KCal) F: 14(g)Kol:107(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só:1.12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)</p>	<p><b>pulykamell sonka vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika</b></p> <p>E: 871(Kj) 208(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1.03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)</p>