

2023.01.16 - 2023.01.22.

Hétfő 2023.01.16	Kedd 2023.01.17.	Szerda 2023.01.18.	Csütörtök 2023.01.19.	Péntek 2023.01.20.
Tízórai cigánysonka margarin-vajfűzű (07.) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) kaliforniai paprika E:1 413(Kj) 338(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)	vajkrém natúr (07.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) vajretek E:1 251(Kj) 299(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) uborka E:1 408(Kj) 337(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 44(mg)	csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) méz teavaj (07.) E:2 444(Kj) 585(KCal) F: 8(g)Kol: 46(g)Sz: 86(g) Zsir: 22(g)Cuk: 42(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 73(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07.) főtt tojás (03.) kápia paprika E:1 224(Kj) 293(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 28(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 47(mg)
Ebéd kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) tejfölös-borsós csirkeragu (01,07,03,09,10,) főtt tészta (01,03,) E:2 675(Kj) 640(KCal) F: 36(g)Kol: 36(g)Sz: 89(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 45(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) E:3 533(Kj) 845(KCal) F: 43(g)Kol:101(g)Sz:108(g) Zsir: 38(g)Cuk: 2(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 95(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,) E:2 863(Kj) 685(KCal) F: 33(g)Kol:325(g)Sz: 46(g) Zsir: 41(g)Cuk: 4(g)Só:3,64(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 109(mg)	zöldség leves (09,01,03,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,) E:2 770(Kj) 663(KCal) F: 51(g)Kol: 8(g)Sz:130(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 220(mg)	lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10,) túrós linzer (01,07,03,) E:5 550(Kj) 1 328(KCal) F: 62(g)Kol:195(g)Sz:167(g) Zsir: 66(g)Cuk: 52(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 31(g)Ca: 248(mg)
Uzsonna kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) körte E:1 705(Kj) 408(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 21(g)Cuk: 26(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 64(mg)	teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11,) banán E:1 880(Kj) 450(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 165(mg)	svájci kifli (01,03,07,06,08,11,) E: 840(Kj) 201(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 26(mg)	marha párizsi margarin-multivitaminos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) jégcsapretek alma E:1 820(Kj) 435(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 41(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) narancs E:1 373(Kj) 329(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 44(mg)