

2023.01.30 - 2023.02.05.

Hétfő 2023.01.30	Kedd 2023.01.31.	Szerda 2023.02.01.	Csütörtök 2023.02.02.	Péntek 2023.02.03.
Tízórai édes omlós pogácsa (01,07,03.) E:1 397(Kj) 334(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjízú (07.) gouda sajt (07.) tv.paprika E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 14(g)Kol: 43(g)Sz: 29(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 335(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kenőmájjas (10,09,06,07.) uborka E:1 159(Kj) 277(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)	gyümölcs joghurt (07.) burgonyás kifli 50 g (01,03,07.) E:4 785(Kj) 1 145(KCal) F: 46(g)Kol: 13(g)Sz:157(g) Zsir: 36(g)Cuk: 99(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)	főtt tojás (03.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) jégcsapretek E:1 332(Kj) 319(KCal) F: 13(g)Kol:250(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 58(mg)
Ebéd zöldbab leves (01,03,07,09,10.) lecsős sertésragu (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.) E:3 387(Kj) 810(KCal) F: 32(g)Kol: 67(g)Sz: 96(g) Zsir: 37(g)Cuk: 7(g)Só:3,42(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 44(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12.) bácskai rizseshús (09,12.) uborka saláta E:3 420(Kj) 818(KCal) F: 25(g)Kol: 58(g)Sz:111(g) Zsir: 29(g)Cuk: 16(g)Só:4,48(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 53(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03.) tököfélék (07,01.) sült csirkecomb teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) E:2 655(Kj) 635(KCal) F: 40(g)Kol: 84(g)Sz: 93(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:3,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 78(mg)	vegyes gyümölcsleves (01.) sajtszósos halszelet (04,01,07.) burgonyapüré (07.) E:2 217(Kj) 530(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz:109(g) Zsir: 20(g)Cuk: 45(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 63(mg)	palóclevés (09,07,01,12,03,10.) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11.) E:4 358(Kj) 1 043(KCal) F: 26(g)Kol:236(g)Sz:240(g) Zsir: 47(g)Cuk: 92(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 123(mg)
Uzsonna szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) margarin-vajjízú (07.) pulykamell sonka tv.paprika banán E:1 582(Kj) 378(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 196(mg)	sajtkrém-natúr (07.) rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 251(mg)	briós (07,03,01.) alma E:1 520(Kj) 364(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) marha párizsi uborka E:1 712(Kj) 410(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 32(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)