

2023.01.09 - 2023.01.15.

Hétfő 2023.01.09	Kedd 2023.01.10.	Szerda 2023.01.11.	Csütörtök 2023.01.12.	Péntek 2023.01.13.
Tízórai gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) E:3 972(Kj) 950(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:128(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	tojáskrém (03,10,07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) vajretek E:1 029(Kj) 246(KCal) F: 11(g)Kol:165(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 45(mg)	tejfölös túró (07.) tv.paprika rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) E:1 140(Kj) 273(KCal) F: 11(g)Kol: 17(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 80(mg)	búrkifli áfonyás (01,03,07,06,08,11.) E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 52(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) teavaj (07.) méz E:2 433(Kj) 582(KCal) F: 8(g)Kol: 46(g)Sz: 85(g) Zsir: 22(g)Cuk: 36(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 73(mg)
Ebéd tojásleves (03,01,09,12,07,10.) bakonyi sertéstokány (07,01,09,12.) főtt tészta (01,03.) E:2 631(Kj) 629(KCal) F: 30(g)Kol:299(g)Sz: 59(g) Zsir: 33(g)Cuk: 2(g)Só:3,16(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 58(mg)	lebbencs leves (09,01,03,07,10.) zöldborsó főzelék (01,07.) párizsi pulykamellfilé (03,01,07.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:3 544(Kj) 848(KCal) F: 44(g)Kol: 60(g)Sz: 87(g) Zsir: 47(g)Cuk: 19(g)Só:3,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 156(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10.) sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10.) petrezselymes burgonya cékla-almasaláta (10,07,03.) E:3 396(Kj) 813(KCal) F: 45(g)Kol: 88(g)Sz: 67(g) Zsir: 41(g)Cuk: 18(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 242(mg)	tejfölös gombaleves (01,09,07,03.) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10.) csemege uborka E:1 510(Kj) 361(KCal) F: 11(g)Kol: 4(g)Sz: 62(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 37(mg)	pulykaraguleves (09,01,03.) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11.) E: 817(Kj) 195(KCal) F: 11(g)Kol: 16(g)Sz: 19(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)
Uzsonna szezámragos zsemle (01,03,11,06,07,08.) margarin-vajjízú (07.) bécsi felvágott uborka banán E:1 307(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 164(mg)	nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.) krémtúró milli (07.) E:8 236(Kj) 1 970(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:292(g) Zsir: 54(g)Cuk:264(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 264(mg)	túrós csiga (01,07,03,06,08,11.) narancs E:1 281(Kj) 307(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 96(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07.) burgonyás kifli 100 g (07,03,01.) uborka körte E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 18(g)Kol:215(g)Sz: 67(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	mátrai diákcsemege vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika E:1 382(Kj) 331(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 15(mg)