

2023.01.16 - 2023.01.22.

<i>Hétfő</i> 2023.01.16	<i>Kedd</i> 2023.01.17.	<i>Szerda</i> 2023.01.18.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.19.	<i>Péntek</i> 2023.01.20.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>cigánysonka</b> <b>margarin-vajízú</b> (Tej,) <b>rozskenyér TK</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag,) <b>kaliforniai paprika</b></p> <p>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)</p>	<p><b>vajkrém natúr</b> (Tej,) <b>graham kenyér TK</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag,) <b>vajretek</b></p> <p>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)</p>	<p><b>sajtos sertés párizsi</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej,) <b>kornspitz TK</b> (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám, mag,) <b>vajkrém-zöldfűszeres</b> (Tej,) <b>uborka</b></p> <p>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)</p>	<p><b>csíkos kalács</b> (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag,) <b>méz</b> <b>teavaj</b> (Tej,)</p> <p>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)</p>	<p><b>szezám, magos zsemle</b> (Glutén, Tojás, Szezám, mag, Szójabab, Tej, Diófélék,) <b>margarin-multivitaminos</b> (Tej,) <b>főtt tojás</b> (Tojás,) <b>kápia paprika</b></p> <p>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)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>kiskocka leves</b> (Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár, Kén-dioxid,) <b>tejfölös-borsós csirkeragu</b> (Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) <b>főtt tészta</b> (Glutén, Tojás,)</p> <p>E:2 136(Kj) 511(KCal) F: 29(g)Kol: 29(g)Sz: 71(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 36(mg)</p>	<p><b>vajgaluska leves</b> (Zeller, Glutén, Tej, Tojás,) <b>sárgaborsó főzelék</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) <b>sertéspörkölt</b> (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag,)</p> <p>E:2 779(Kj) 665(KCal) F: 34(g)Kol: 81(g)Sz: 86(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 75(mg)</p>	<p><b>májgaluska leves</b> (Zeller, Tojás, Glutén, Tej, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag,) <b>rakott karfiol-sertéshússal</b> (Tej, Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Mustár,)</p> <p>E:2 286(Kj) 547(KCal) F: 27(g)Kol:264(g)Sz: 37(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 87(mg)</p>	<p><b>zöldség leves</b> (Zeller, Glutén, Tojás,) <b>harcsapaprikás</b> (Tej, Glutén, Zeller, Kén-dioxid,) <b>nokedli</b> (Glutén, Tojás,)</p> <p>E:2 404(Kj) 575(KCal) F: 45(g)Kol: 7(g)Sz:108(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 217(mg)</p>	<p><b>lencsegulyás-sertéshússal</b> (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) <b>túrós linzer</b> (Glutén, Tej, Tojás,)</p> <p>E:4 410(Kj) 1 055(KCal) F: 49(g)Kol:159(g)Sz:125(g) Zsir: 53(g)Cuk: 41(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 201(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>kakaós csiga</b> (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag,) <b>körte</b></p> <p>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)</p>	<p><b>teljeskiőrlésű vanília párna</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag,) <b>banán</b></p> <p>E:1 749(Kj) 418(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 132(mg)</p>	<p><b>svájci kifli</b> (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag,)</p> <p>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)</p>	<p><b>marha párizsi</b> <b>margarin-multivitaminos</b> (Tej,) <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag,) <b>jégcsapretek</b> <b>alma</b></p> <p>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)</p>	<p><b>teljeskiőrlésű virslisroló</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag,) <b>narancs</b></p> <p>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)</p>