

2023.01.23 - 2023.01.29.

<b>Hétfő</b> 2023.01.23	<b>Kedd</b> 2023.01.24.	<b>Szerda</b> 2023.01.25.	<b>Csütörtök</b> 2023.01.26.	<b>Péntek</b> 2023.01.27.
<b>Tízórai</b> <p>pulykamell sonka margarin-multivitaminos (07.) kápia paprika rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 199(Kj) 287(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>túrós táska (01,07,03,06,08,11,)</p> <p>E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika</p> <p>E: 951(Kj) 227(KCal) F: 10(g)Kol:165(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>virslis roppanós tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) ketchup</p> <p>E:1 297(Kj) 310(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:1,99(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 45(mg)</p>	<p>körözött (07.) rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) jégcsapretek</p> <p>E:1 267(Kj) 303(KCal) F: 13(g)Kol: 24(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 107(mg)</p>
<b>Ebéd</b> <p>paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10,) párolt rizs</p> <p>E:1 830(Kj) 438(KCal) F: 25(g)Kol: 4(g)Sz: 81(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)</p>	<p>tavaszi leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag</p> <p>E:1 903(Kj) 455(KCal) F: 19(g)Kol: 59(g)Sz: 53(g) Zsir: 20(g)Cuk: 11(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 38(mg)</p>	<p>fahéjas meggyleves (01,07.) rántott sertészelet (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) ősziarack befőtt</p> <p>E:2 897(Kj) 693(KCal) F: 31(g)Kol: 62(g)Sz:101(g) Zsir: 21(g)Cuk: 33(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 66(mg)</p>	<p>zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) chilis bab (01,03,07,09,10,06,)</p> <p>E:2 675(Kj) 640(KCal) F: 25(g)Kol: 29(g)Sz: 89(g) Zsir: 19(g)Cuk: 13(g)Só:4,63(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 66(mg)</p>	<p>tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10,) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,)</p> <p>E:3 334(Kj) 798(KCal) F: 25(g)Kol: 19(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 23(g)Só:2,95(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 260(mg)</p>
<b>Uzsonna</b> <p>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) banán</p> <p>E:1 664(Kj) 398(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 132(mg)</p>	<p>sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjízú (07.) jégcsapretek</p> <p>E:1 059(Kj) 253(KCal) F: 9(g)Kol: 30(g)Sz: 28(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.)</p> <p>E:1 766(Kj) 423(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka alma</p> <p>E:1 414(Kj) 338(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 43(mg)</p>	<p>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) zala felvágott tv.paprika körte</p> <p>E:1 653(Kj) 395(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 45(mg)</p>