

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.
<p>Tízórai</p> <p>édes omlós pogácsa (01,07,03,)</p> <p>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)</p>	<p>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07,) gouda sajt (07,) tv.paprika</p> <p>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)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kenőmájjas (10,09,06,07,) uborka</p> <p>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)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07,) burgonyás kifli 50 g (01,03,07,)</p> <p>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)</p>	<p>főtt tojás (03,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) jégcsapretek</p> <p>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)</p>
<p>Ebéd</p> <p>zöldbab leves (01,03,07,09,10,) lecsős sertésragu (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,)</p> <p>E:2 710(Kj) 648(KCal) F: 26(g)Kol: 53(g)Sz: 77(g) Zsir: 30(g)Cuk: 6(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 35(mg)</p>	<p>nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) bácskai rizseshús (09,12,) uborka saláta</p> <p>E:2 723(Kj) 651(KCal) F: 20(g)Kol: 46(g)Sz: 88(g) Zsir: 23(g)Cuk: 13(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 43(mg)</p>	<p>vajgaluska leves (09,01,07,03,) tököfélék (07,01,) sült csirkecomb teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 336(Kj) 559(KCal) F: 34(g)Kol: 67(g)Sz: 84(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:3,24(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 71(mg)</p>	<p>vegyes gyümölcsleves (01,) sajtszószos halszelet (04,01,07,) burgonyapüré (07,)</p> <p>E:1 823(Kj) 436(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 18(g)Cuk: 37(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 51(mg)</p>	<p>palóclevés (09,07,01,12,03,10,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,)</p> <p>E:3 508(Kj) 839(KCal) F: 21(g)Kol:189(g)Sz:190(g) Zsir: 39(g)Cuk: 72(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 99(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjízú (07,) pulykamell sonka tv.paprika banán</p> <p>E:1 450(Kj) 347(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 58(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 163(mg)</p>	<p>sajtkrém-natúr (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika</p> <p>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)</p>	<p>briós (07,03,01,) alma</p> <p>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)</p>	<p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) marha párizsi uborka</p> <p>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)</p>	<p>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) narancs</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>