

Hétfő 2023.01.30	Kedd 2023.01.31.	Szerda 2023.02.01.	Csütörtök 2023.02.02.	Péntek 2023.02.03.
Reggeli kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) vajkrém natúr (07.) zala felvágott paradicsom gyümölcs tea - koll. E:2 303(Kj) 551(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 27(g)Cuk: 9(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 42(mg)	csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) eperlekvár gyümölcs tea - koll. E:2 125(Kj) 508(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz:102(g) Zsir: 6(g)Cuk: 57(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)	áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:1 704(Kj) 408(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 21(g)Cuk: 18(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)	teavaj (07.) teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01.) E:3 630(Kj) 868(KCal) F: 16(g)Kol: 81(g)Sz: 90(g) Zsir: 37(g)Cuk: 33(g)Só:5,55(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 249(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07.) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:2 770(Kj) 663(KCal) F: 26(g)Kol:280(g)Sz: 72(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 57(mg)
Ebéd zöldbab leves (01,03,07,09,10,) lecsós sertésragu (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) E:4 207(Kj) 1 006(KCal) F: 39(g)Kol: 81(g)Sz:120(g) Zsir: 46(g)Cuk: 9(g)Só:4,36(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 56(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) bácskai rizseshús (09,12,) uborka saláta E:4 263(Kj) 1 020(KCal) F: 31(g)Kol: 71(g)Sz:140(g) Zsir: 36(g)Cuk: 19(g)Só:5,43(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 64(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) tökfőzelék (07,01,) sült csirkecomb teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) E:2 918(Kj) 698(KCal) F: 50(g)Kol:100(g)Sz: 93(g) Zsir: 28(g)Cuk: 4(g)Só:3,78(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 78(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) burgonyapüré (07.) E:2 593(Kj) 620(KCal) F: 24(g)Kol: 0(g)Sz:131(g) Zsir: 25(g)Cuk: 53(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 73(mg)	palóclevés (09,07,01,12,03,10,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,) E:5 361(Kj) 1 283(KCal) F: 32(g)Kol:293(g)Sz:299(g) Zsir: 55(g)Cuk:120(g)Só:2,88(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 150(mg)
Vacsora pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07,) gyümölcs tea - koll. E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 87(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)	fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07,) bécsi felvágott paradicsom gyümölcs tea - koll. E:1 776(Kj) 425(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 15(mg)	pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) gyümölcs tea - koll. E:3 527(Kj) 844(KCal) F: 52(g)Kol: 70(g)Sz: 91(g) Zsir: 29(g)Cuk: 9(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)	pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka gyümölcs tea - koll. E:3 110(Kj) 744(KCal) F: 31(g)Kol: 69(g)Sz: 84(g) Zsir: 32(g)Cuk: 9(g)Só:4,08(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 27(mg)	