

Hétfő 2023.01.09	Kedd 2023.01.10.	Szerda 2023.01.11.	Csütörtök 2023.01.12.	Péntek 2023.01.13.
Reggeli sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) margarin-vajjízú (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) paradicsom gyümölcs tea - koll. E:1 965(Kj) 470(KCal) F: 15(g)Kol: 45(g)Sz: 54(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)	teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01.) E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 8(g)Cuk: 33(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) kockasajt (07,) alma gyümölcs tea - koll. E:2 678(Kj) 641(KCal) F: 24(g)Kol:280(g)Sz: 75(g) Zsir: 30(g)Cuk: 7(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 35(mg)	édes omlós pogácsa (01,07,03,) kakaó (07.) E:2 674(Kj) 640(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 21(g)Cuk: 37(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	virslis roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:1 977(Kj) 473(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)
Ebéd tojásleves (03,01,09,12,07,10,) bakonyi sertéstokány (07,01,09,12,) főtt tészta (01,03,) E:3 845(Kj) 920(KCal) F: 42(g)Kol:325(g)Sz: 91(g) Zsir: 46(g)Cuk: 3(g)Só:4,75(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 78(mg)	lebbencs leves (09,01,03,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:4 926(Kj) 1 178(KCal) F: 60(g)Kol:100(g)Sz:121(g) Zsir: 71(g)Cuk: 33(g)Só:4,75(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 227(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10,) petrezselymes burgonya cékla-almasaláta (10,07,03,) E:4 913(Kj) 1 175(KCal) F: 67(g)Kol:135(g)Sz: 92(g) Zsir: 60(g)Cuk: 24(g)Só:6,33(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 375(mg)	tejfőlés gombaleves (01,09,07,03,) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10,) csemege uborka E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 20(g)Kol: 6(g)Sz:110(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:4,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)	pulykaraguleves (09,01,03,)ogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11,) E:1 643(Kj) 393(KCal) F: 23(g)Kol: 34(g)Sz: 33(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:3,65(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 38(mg)
Vacsora wimpi (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs tea - koll. E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 61(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)	rakott tészta sonkás-tejfőlés (07,03,01,) gyümölcs tea - koll. E:6 750(Kj) 1 615(KCal) F: 47(g)Kol:227(g)Sz:120(g) Zsir: 95(g)Cuk: 37(g)Só:4,95(g) Tel.Zs: 39(g)Ca: 682(mg)	marha párizsi vajkrém natúr (07,) kápia paprika margarinos kenyér szeletelt (01,) gyümölcs tea - koll. E:1 446(Kj) 346(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 26(g)Cuk: 9(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 15(mg)	burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:3 229(Kj) 773(KCal) F: 29(g)Kol:118(g)Sz: 80(g) Zsir: 40(g)Cuk: 8(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 65(mg)	