

<b>Hétfő</b> 2023.01.16	<b>Kedd</b> 2023.01.17.	<b>Szerda</b> 2023.01.18.	<b>Csütörtök</b> 2023.01.19.	<b>Péntek</b> 2023.01.20.
<p><b>Reggeli</b></p> <p>diósbúrkifli (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 797(Kj) 430(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 22(g)Cuk: 18(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 65(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege margarin-vajfűzű (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) tv.paprika kakaó (07.)</p> <p>E:3 419(Kj) 818(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 82(g) Zsir: 32(g)Cuk: 32(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 300(mg)</p>	<p>édes omlós pogácsa (01,07,03.) alma kakaó (07.)</p> <p>E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 21(g)Cuk: 37(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 248(mg)</p>	<p>cigánysonka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika margarin-multivitaminos (07.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 023(Kj) 484(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 32(mg)</p>	<p>eperlekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:3 389(Kj) 811(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz:116(g) Zsir: 20(g)Cuk: 67(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 257(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>kiskocka leves (01,03,09,07,10,12.) tejfölös-borsós csirkeragu (01,07,03,09,10.) főtt tészta (01,03.)</p> <p>E:3 229(Kj) 773(KCal) F: 44(g)Kol: 44(g)Sz:108(g) Zsir: 20(g)Cuk: 5(g)Só:3,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 53(mg)</p>	<p>vajgaluska leves (09,01,07,03.) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10.) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:3 983(Kj) 953(KCal) F: 49(g)Kol:114(g)Sz:116(g) Zsir: 45(g)Cuk: 2(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 105(mg)</p>	<p>májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10.)</p> <p>E:3 316(Kj) 793(KCal) F: 37(g)Kol:342(g)Sz: 52(g) Zsir: 48(g)Cuk: 4(g)Só:4,25(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 128(mg)</p>	<p>zöldség leves (09,01,03.) harcsapaprikás (07,01,09,12.) nokedli (01,03.)</p> <p>E:3 378(Kj) 808(KCal) F: 64(g)Kol: 9(g)Sz:147(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,94(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 325(mg)</p>	<p>lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10.) túrós linzer (01,07,03.)</p> <p>E:6 449(Kj) 1 543(KCal) F: 70(g)Kol:211(g)Sz:203(g) Zsir: 77(g)Cuk: 64(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 36(g)Ca: 279(mg)</p>
<p><b>Vacsora</b></p> <p>rántott sajt (07,01,03,06,08,11.) párolt rizs tartár mártás (07,03,10.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:7 724(Kj) 1 848(KCal) F: 42(g)Kol:318(g)Sz:123(g) Zsir:140(g)Cuk: 20(g)Só:5,94(g) Tel.Zs: 32(g)Ca: 742(mg)</p>	<p>paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12.) csemege uborka rostos őszibaracklé</p> <p>E:2 449(Kj) 586(KCal) F: 17(g)Kol: 80(g)Sz: 52(g) Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:6,72(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 55(mg)</p>	<p>túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:4 530(Kj) 1 084(KCal) F: 29(g)Kol: 64(g)Sz:156(g) Zsir: 40(g)Cuk: 47(g)Só:1,79(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 215(mg)</p>	<p>retro szendvics (03,01,06,07,08,11.) alma gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 664(Kj) 637(KCal) F: 28(g)Kol:250(g)Sz: 86(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:4,21(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 25(mg)</p>	