

Hétfő 2023.01.23	Kedd 2023.01.24.	Szerda 2023.01.25.	Csütörtök 2023.01.26.	Péntek 2023.01.27.
Reggeli gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07.) E:2 511(Kj) 601(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 9(g)Cuk: 52(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	vajkrém-magyaros (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) tv.paprika kakaó (07.) E:3 237(Kj) 774(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 91(g) Zsir: 23(g)Cuk: 32(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 263(mg)	gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:4 633(Kj) 1 108(KCal) F: 44(g)Kol: 13(g)Sz:160(g) Zsir: 32(g)Cuk:102(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 208(mg)	zöldeges felvágott margarin-joghurtos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.) E:3 612(Kj) 864(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 89(g) Zsir: 33(g)Cuk: 30(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 265(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:1 416(Kj) 339(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 5(g)Cuk: 19(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)
Ebéd parasztészta leves (09,01,03,12,07,10,) édes-savanyú pulykamell párolt rizs (01,03,07,09,10,) E:2 550(Kj) 610(KCal) F: 36(g)Kol: 5(g)Sz:107(g) Zsir: 18(g)Cuk: 12(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag E:2 807(Kj) 671(KCal) F: 29(g)Kol: 89(g)Sz: 75(g) Zsir: 31(g)Cuk: 7(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 62(mg)	fahéjas meggyleves (01,07,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt E:4 178(Kj) 999(KCal) F: 42(g)Kol: 83(g)Sz:149(g) Zsir: 30(g)Cuk: 47(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 92(mg)	zellerkrémleves pirított zöldegekkel (09,07,01,03,10,) chilis bab (01,03,07,09,10,06,) E:4 887(Kj) 930(KCal) F: 37(g)Kol: 42(g)Sz:129(g) Zsir: 28(g)Cuk: 18(g)Só:6,55(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 99(mg)	tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10,) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,) E:4 834(Kj) 1 157(KCal) F: 38(g)Kol: 29(g)Sz:144(g) Zsir: 45(g)Cuk: 32(g)Só:4,19(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 429(mg)
Vacsora zöldborsó főzelék (01,07,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:3 844(Kj) 920(KCal) F: 42(g)Kol:110(g)Sz:108(g) Zsir: 35(g)Cuk: 36(g)Só:4,51(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 199(mg)	hamburger táboros (01,07,03,10,) gyümölcs tea - koll. E:1 993(Kj) 477(KCal) F: 18(g)Kol: 27(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 151(mg)	grízestészta-baracklekvár (01,03,) gyümölcs tea - koll. E:2 922(Kj) 699(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz:133(g) Zsir: 11(g)Cuk: 45(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:6 682(Kj) 1 599(KCal) F: 30(g)Kol:650(g)Sz: 80(g) Zsir:130(g)Cuk: 8(g)Só:3,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 66(mg)	