

Hétfő 2023.02.06	Kedd 2023.02.07.	Szerda 2023.02.08.	Csütörtök 2023.02.09.	Péntek 2023.02.10.
<p>Reggeli</p> <p>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) kaliforniai paprika gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 041(Kj) 488(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 73(mg)</p>	<p>édes omlós pogácsa (01,07,03,) kakaó (07,)</p> <p>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)</p>	<p>túrós virág (01,03,07,06,08,11,) alma tejeskávé (07,01,)</p> <p>E:3 437(Kj) 822(KCal) F: 27(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 27(g)Cuk: 75(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 301(mg)</p>	<p>marha párizsi vajkrém natúr (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 502(Kj) 598(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 27(g)Cuk: 9(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 42(mg)</p>	<p>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) pulykamell sonka margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 17(g)Kol: 27(g)Sz: 49(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) tejberizs (07,) szórat kakaó-fahéj</p> <p>E:4 387(Kj) 1 050(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz:149(g) Zsir: 17(g)Cuk: 78(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 492(mg)</p>	<p>grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) mézes mustáros sertés ragu (10,01,07,) főtt tészta (01,03,)</p> <p>E:4 209(Kj) 1 007(KCal) F: 37(g)Kol:134(g)Sz:109(g) Zsir: 49(g)Cuk: 7(g)Só:4,26(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 64(mg)</p>	<p>krémsajtos pöréleves (07,01,03,09,10,) levesgyöngy pásztorbulgur sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka</p> <p>E:3 360(Kj) 804(KCal) F: 37(g)Kol: 69(g)Sz: 83(g) Zsir: 39(g)Cuk: 4(g)Só:4,85(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 314(mg)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06,) főtt sertéshús meggymártás 1/2 adag (01,07,) burgonyapüré 1/2 adag (07,)</p> <p>E:3 243(Kj) 776(KCal) F: 41(g)Kol: 6(g)Sz:104(g) Zsir: 23(g)Cuk: 59(g)Só:6,53(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 103(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) fánk lekvárral (01,03,07,)</p> <p>E:6 365(Kj) 1 523(KCal) F: 31(g)Kol:136(g)Sz:160(g) Zsir:122(g)Cuk: 58(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 114(mg)</p>
<p>Vacsora</p> <p>csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) főtt tészta (01,03,) csemege uborka gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 177(Kj) 760(KCal) F: 55(g)Kol: 65(g)Sz: 96(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:5,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)</p>	<p>bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>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)</p>	<p>csemege túrsta vajkrém natúr (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) paradicsom gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 486(Kj) 595(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 32(g)Cuk: 9(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 42(mg)</p>	<p>sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) rostos őszibaracklé</p> <p>E:3 242(Kj) 775(KCal) F: 28(g)Kol: 88(g)Sz: 82(g) Zsir: 37(g)Cuk: 3(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 438(mg)</p>	