

<i>Hétfő</i> 2023.02.13	<i>Kedd</i> 2023.02.14.	<i>Szerda</i> 2023.02.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.16.	<i>Péntek</i> 2023.02.17.
<p>Reggeli gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tejjel (07.)</p> <p>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)</p>	<p>vajkrém-magyaros (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) tv.paprika kakaó (07.)</p> <p>E:3 244(Kj) 776(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: 264(mg)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>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)</p>	<p>zöldséges felvágott margarin-joghurtos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.)</p> <p>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)</p>	<p>lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>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)</p>
<p>Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:3 278(Kj) 784(KCal) F: 34(g)Kol: 84(g)Sz: 79(g) Zsir: 39(g)Cuk: 7(g)Só:5,39(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 117(mg)</p>	<p>tojásleves (03,01,09,12,07,10,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült tarja fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:4 050(Kj) 969(KCal) F: 45(g)Kol:389(g)Sz: 69(g) Zsir: 60(g)Cuk: 24(g)Só:3,78(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 79(mg)</p>	<p>karfiolleves (09,01,03,07,10,) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10,) barna rizs (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt</p> <p>E:4 109(Kj) 983(KCal) F: 69(g)Kol: 84(g)Sz:107(g) Zsir: 30(g)Cuk: 19(g)Só:3,73(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 311(mg)</p>	<p>magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,) rakott burgonya-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,)</p> <p>E:3 797(Kj) 908(KCal) F: 39(g)Kol:243(g)Sz: 68(g) Zsir: 52(g)Cuk: 6(g)Só:6,64(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 193(mg)</p>	<p>jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12,) meggyes-mákos kevertpité (03,01,07,)</p> <p>E:4 152(Kj) 993(KCal) F: 34(g)Kol: 92(g)Sz:150(g) Zsir: 41(g)Cuk: 74(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 671(mg)</p>
<p>Vacsora zöldborsó főzelék (01,07,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>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)</p>	<p>hamburger táboros (01,07,03,10,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>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)</p>	<p>grízestészta-baracklekvár (01,03,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>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)</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>	