

<i>Hétfő</i> 2023.02.20	<i>Kedd</i> 2023.02.21.	<i>Szerda</i> 2023.02.22.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.23.	<i>Péntek</i> 2023.02.24.
<p>Reggeli kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) vajkrém natúr (07.) zala felvágott paradicsom gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 303(Kj) 551(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 27(g)Cuk: 9(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 42(mg)</p>	<p>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) eperlekvár gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 125(Kj) 508(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz:102(g) Zsir: 6(g)Cuk: 57(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)</p>	<p>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07.) uborka gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 845(Kj) 441(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 43(mg)</p>	<p>teavaj (07.) teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:3 630(Kj) 868(KCal) F: 16(g)Kol: 81(g)Sz: 90(g) Zsir: 37(g)Cuk: 33(g)Só:5,55(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 249(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07.) tv.paprika gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 776(Kj) 664(KCal) F: 26(g)Kol:280(g)Sz: 72(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 58(mg)</p>
<p>Ebéd tejfölös gombaleves (09,07,01,03,) csirkepaprikás (01,07,03,09,10,12,) nokedli (01,03,) uborka saláta</p> <p>E:4 000(Kj) 957(KCal) F: 82(g)Kol: 75(g)Sz:164(g) Zsir: 28(g)Cuk: 17(g)Só:5,18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 92(mg)</p>	<p>tavaszi leves (09,01,03,07,10,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:3 683(Kj) 881(KCal) F: 34(g)Kol:121(g)Sz: 93(g) Zsir: 43(g)Cuk: 3(g)Só:5,12(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 107(mg)</p>	<p>őszibarack krémleves (01,07,) sült harcsafilé (01.) rizi-bizi (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:3 539(Kj) 847(KCal) F: 50(g)Kol: 5(g)Sz:114(g) Zsir: 24(g)Cuk: 30(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 510(mg)</p>	<p>csirkeraguleves (01,03,07,09,10,) rizseslecsó-virslivel (01,03,07,09,10,) tarhonya (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:4 760(Kj) 1 139(KCal) F: 44(g)Kol: 26(g)Sz:168(g) Zsir: 33(g)Cuk: 8(g)Só:3,85(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 46(mg)</p>	<p>sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,07,06,08,11,)</p> <p>E:5 608(Kj) 1 342(KCal) F: 47(g)Kol: 96(g)Sz:176(g) Zsir: 52(g)Cuk: 40(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 255(mg)</p>
<p>Vacsora pizza sonkás-sajtos (07,06,10,09,01,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 87(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)</p>	<p>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07.) bécsi felvágott paradicsom gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 776(Kj) 425(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 15(mg)</p>	<p>pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 527(Kj) 844(KCal) F: 52(g)Kol: 70(g)Sz: 91(g) Zsir: 29(g)Cuk: 9(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)</p>	<p>pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 110(Kj) 744(KCal) F: 31(g)Kol: 69(g)Sz: 84(g) Zsir: 32(g)Cuk: 9(g)Só:4,08(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 27(mg)</p>	