

<i>Hétfő</i> 2023.01.16	<i>Kedd</i> 2023.01.17.	<i>Szerda</i> 2023.01.18.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.19.	<i>Péntek</i> 2023.01.20.
Reggeli diósbúrkifli (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs tea - koll. 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)	mátrai diákcsemege margarin-vajjízú (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) tv.paprika kakaó (07.) E:2 474(Kj) 592(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 22(g)Cuk: 31(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 273(mg)	édes omlós pogácsa (01,07,03.) alma kakaó (07.) 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)	cigánysonka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika margarin-multivitaminos (07.) gyümölcs tea - koll. E:1 678(Kj) 402(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)	eperlekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) tejeskávé (07,01.) E:2 959(Kj) 708(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz:103(g) Zsir: 14(g)Cuk: 55(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 257(mg)
Ebéd				
Vacsora rántott sajt (07,01,03,06,08,11.) párolt rizs tartár mártás (07,03,10.) gyümölcs tea - koll. E:5 060(Kj) 1 211(KCal) F: 28(g)Kol:217(g)Sz: 93(g) Zsir: 86(g)Cuk: 15(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 480(mg)	paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12.) csemege uborka rostos őszibaracklé E:1 662(Kj) 398(KCal) F: 12(g)Kol: 60(g)Sz: 32(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,92(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 37(mg)	túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll. E:2 934(Kj) 702(KCal) F: 19(g)Kol: 40(g)Sz:103(g) Zsir: 25(g)Cuk: 33(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 135(mg)	retro szendvics (03,01,06,07,08,11.) alma gyümölcs tea - koll. E:1 793(Kj) 429(KCal) F: 17(g)Kol:125(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)	