

<b>Hétfő</b> 2023.01.02	<b>Kedd</b> 2023.01.03.	<b>Szerda</b> 2023.01.04.	<b>Csütörtök</b> 2023.01.05.	<b>Péntek</b> 2023.01.06.
<b>Tízórai</b> mogyorókrém (01,07,08,06.) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea  E:2 358(Kj) 564(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 15(g)Cuk: 45(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 251(mg)	sajtos rúd 100g körte kakaó (07.) gyümölcs tea  E:1 402(Kj) 335(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 43(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 257(mg)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) margarin-vajízú (07.) mátrai diákcsemege epres tej (07.) gyümölcs tea  E:2 597(Kj) 621(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 17(g)Cuk: 35(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 266(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) zala felvágott tv.paprika margarin-multivitaminos (07.) gyümölcs tea  E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 14(g)Cuk: 4(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 16(mg)	virslis roppanós tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) ketchup vanília tej (07.) gyümölcs tea  E:2 664(Kj) 637(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 20(g)Cuk: 39(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 285(mg)
<b>Ebéd</b> frankfurtileves (07,01,09,12,03,10.) tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj  E:1 992(Kj) 477(KCal) F: 12(g)Kol: 2(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 35(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 252(mg)	zöldség leves (09,01,03.) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10.) csirkemájjas-sertésfasírt (01,03,06,07,08,11,09,10.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)  E:1 760(Kj) 421(KCal) F: 18(g)Kol:140(g)Sz: 51(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:4,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 76(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10.) rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással (07,03.) káposzta saláta  E:1 608(Kj) 385(KCal) F: 19(g)Kol:151(g)Sz: 39(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:2,88(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 91(mg)	vegyes gyümölcsleves (01.) pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12.) csemege uborka  E:1 769(Kj) 423(KCal) F: 19(g)Kol: 22(g)Sz: 63(g) Zsir: 10(g)Cuk: 26(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) grízestészta-baracklekvár (01,03.)  E:1 718(Kj) 411(KCal) F: 15(g)Kol: 21(g)Sz: 67(g) Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)
<b>Uzsonna</b> lekváros bukta (01,03,07,06,08,11.) műzli szelet cerbona  E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kockasajt (07.) alma  E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 13(g)Kol:140(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 31(mg)	rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) margarin-multivitaminos (07.) uborka  E:1 178(Kj) 282(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 32(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 30(mg)	baconos-szezámgyöngyös rúd (01,03,07,11,06,08.) banán  E:1 396(Kj) 334(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 121(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) alma  E:1 248(Kj) 299(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)