

<b>Hétfő</b> 2023.01.09	<b>Kedd</b> 2023.01.10.	<b>Szerda</b> 2023.01.11.	<b>Csütörtök</b> 2023.01.12.	<b>Péntek</b> 2023.01.13.
<b>Tízórai</b> gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) gyümölcs tea  E:4 046(Kj) 968(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:132(g) Zsir: 31(g)Cuk: 99(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	tojáskrém (03,10,07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) vajretek epres tej (07.) citromos tea  E:2 409(Kj) 576(KCal) F: 16(g)Kol:125(g)Sz: 72(g) Zsir: 12(g)Cuk: 38(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 281(mg)	tejfölös túró (07.) tv.paprika rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) gyümölcs tea  E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 68(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07.) tej (07.) gyümölcs tea  E:1 907(Kj) 456(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 7(g)Cuk: 41(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) teavaj (07.) méz kakaó (07.) gyümölcs tea  E:2 845(Kj) 681(KCal) F: 11(g)Kol: 35(g)Sz: 84(g) Zsir: 21(g)Cuk: 60(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 285(mg)
<b>Ebéd</b> tojásleves (03,01,09,12,07,10.) bakonyi sertéstokány (07,01,09,12.) főtt tészta (01,03.)  E:1 966(Kj) 470(KCal) F: 23(g)Kol:225(g)Sz: 44(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 44(mg)	lebbencs leves (09,01,03,07,10.) zöldborsó főzelék (01,07.) párizsi pulykamellfilé (03,01,07.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)  E:2 548(Kj) 610(KCal) F: 33(g)Kol: 50(g)Sz: 60(g) Zsir: 36(g)Cuk: 14(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 118(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10.) sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10.) petrezselymes burgonya cékla-almasaláta (10,07,03.)  E:2 541(Kj) 608(KCal) F: 34(g)Kol: 66(g)Sz: 51(g) Zsir: 30(g)Cuk: 15(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 181(mg)	tejfölös gombaleves (01,09,07,03.) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10.) csemege uborka  E:1 114(Kj) 267(KCal) F: 8(g)Kol: 3(g)Sz: 46(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)	pulykaraguleves (09,01,03.) mogyorókrém minigombóc (01,03,06,07,08,11.)  E: 605(Kj) 145(KCal) F: 8(g)Kol: 12(g)Sz: 14(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)
<b>Uzsonna</b> szezám-magvas zsemle (01,03,11,06,07,08.) margarin-vajjüz (07.) bécsi felvágott uborka banán  E:1 204(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 151(mg)	nutribella fahéjas-teljeskiörlesű keksz (01,07,06,11,08.) krémtúró milli (07.)  E:7 653(Kj) 1 831(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:276(g) Zsir: 47(g)Cuk:257(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)	túrós csiga (01,07,03,06,08,11.) narancs  E: 973(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 74(mg)	csirkemáj-pástétom (07.) burgonyás kifli 50 g (01,03,07.) uborka körte  E:1 758(Kj) 421(KCal) F: 15(g)Kol:129(g)Sz: 66(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg)	mátrai diákcsemege vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika  E:1 106(Kj) 265(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)