

Hétfő 2023.01.16	Kedd 2023.01.17.	Szerda 2023.01.18.	Csütörtök 2023.01.19.	Péntek 2023.01.20.
<p>Tízórai</p> <p>cigánysonka margarin-vajízú (Tej.) rozskenyér TK (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) kaliforniai paprika karamellás tej (Tej.) citromos tea</p> <p>E:2 216(Kj) 530(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 37(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 254(mg)</p>	<p>vajkrém natúr (Tej.) graham kenyér TK (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) vajretek gyümölcs tea</p> <p>E: 792(Kj) 189(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 19(mg)</p>	<p>sajtos sertés párizsi (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej.) kornspitz TK (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) vajkrém-zöldfűszeres (Tej.) uborka vaníliás tej (Tej.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 635(Kj) 630(KCal) F: 17(g)Kol: 23(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 35(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 280(mg)</p>	<p>csíkos kalács (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.) méz teavaj (Tej.) kakaó (Tej.)</p> <p>E:2 776(Kj) 664(KCal) F: 11(g)Kol: 35(g)Sz: 81(g) Zsir: 21(g)Cuk: 58(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 285(mg)</p>	<p>szezám, magos zsemle (Glutén, Tojás, Szezám, mag, Szójabab, Tej, Diófélék.) margarin-multivitaminos (Tej.) főtt tojás (Tojás.) kápia paprika tej (Tej.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 376(Kj) 568(KCal) F: 18(g)Kol:250(g)Sz: 55(g) Zsir: 20(g)Cuk: 27(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 287(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>kiskocka leves (Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár, Kén-dioxid.) tejfölös-borsós csirkeragu (Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár.) főtt tészta (Glutén, Tojás.)</p> <p>E:1 611(Kj) 385(KCal) F: 22(g)Kol: 22(g)Sz: 54(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>vajgaluska leves (Zeller, Glutén, Tej, Tojás.) sárgaborsó főzelék (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár.) sertéspörkölt (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár.) rozskenyér TK - főzelékhez (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 958(Kj) 468(KCal) F: 25(g)Kol: 69(g)Sz: 57(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 53(mg)</p>	<p>májgaluska leves (Zeller, Tojás, Glutén, Tej, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.) rakott karfiol-sertéshússal (Tej, Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Mustár.)</p> <p>E:1 729(Kj) 414(KCal) F: 20(g)Kol:206(g)Sz: 28(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 66(mg)</p>	<p>zöldség leves (Zeller, Glutén, Tojás.) harcsapaprikás (Tej, Glutén, Zeller, Kén-dioxid.) nokedli (Glutén, Tojás.)</p> <p>E:1 806(Kj) 432(KCal) F: 34(g)Kol: 5(g)Sz: 81(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 163(mg)</p>	<p>lencsegulyás-sertéshússal (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár.) túrós linzer (Glutén, Tej, Tojás.)</p> <p>E:3 374(Kj) 807(KCal) F: 38(g)Kol:124(g)Sz:101(g) Zsir: 40(g)Cuk: 31(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 154(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>kakaós csiga (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.) körte</p> <p>E:1 182(Kj) 283(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 14(g)Cuk: 20(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 40(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű vaníliás párna (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) banán</p> <p>E:1 705(Kj) 408(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 121(mg)</p>	<p>svájci kifli (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 840(Kj) 201(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 26(mg)</p>	<p>marha párizsi margarin-multivitaminos (Tej.) teljeskiőrlésű búzakenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) jégsapretek alma</p> <p>E:1 147(Kj) 274(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 25(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű virsliroló (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) narancs</p> <p>E:1 373(Kj) 329(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 44(mg)</p>