

Hétfő 2023.01.23	Kedd 2023.01.24.	Szerda 2023.01.25.	Csütörtök 2023.01.26.	Péntek 2023.01.27.
Tízórai <p>pulykamell sonka margarin-multivitaminos (07.) kápia paprika rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) vaníliás tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 482(Kj) 594(KCal) F: 16(g)Kol: 14(g)Sz: 71(g) Zsir: 14(g)Cuk: 35(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 267(mg)</p>	<p>túrós táska (01,07,03,06,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 540(Kj) 608(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 24(g)Cuk: 33(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 270(mg)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika kakaó (07.) citromos tea</p> <p>E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 15(g)Kol:125(g)Sz: 67(g) Zsir: 11(g)Cuk: 37(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 268(mg)</p>	<p>virslis roppanós tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) ketchup citromos tea</p> <p>E:1 381(Kj) 330(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 45(mg)</p>	<p>körözött (07.) rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) jégcsapretek gyümölcs tea</p> <p>E:1 199(Kj) 287(KCal) F: 11(g)Kol: 17(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(mg)</p>
Ebéd <p>paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10.) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10.) párolt rizs</p> <p>E:1 492(Kj) 357(KCal) F: 19(g)Kol: 3(g)Sz: 67(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)</p>	<p>tavaszi leves (09,01,03,07,10.) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10.) tört burgonya</p> <p>E:1 804(Kj) 432(KCal) F: 16(g)Kol: 44(g)Sz: 52(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 34(mg)</p>	<p>fahéjas meggyleves (01,07.) rántott sertészelet (01,03,06,07,08,11.) rizi-bizi (01,03,07,09,10.) őszibarack befőtt</p> <p>E:2 221(Kj) 531(KCal) F: 24(g)Kol: 46(g)Sz: 76(g) Zsir: 16(g)Cuk: 25(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 52(mg)</p>	<p>zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10.) chilis bab (01,03,07,09,10,06.)</p> <p>E:2 083(Kj) 498(KCal) F: 20(g)Kol: 22(g)Sz: 69(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 56(mg)</p>	<p>tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10.) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05.)</p> <p>E:2 471(Kj) 591(KCal) F: 19(g)Kol: 14(g)Sz: 77(g) Zsir: 22(g)Cuk: 18(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 195(mg)</p>
Uzsonna <p>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11.) banán</p> <p>E:1 620(Kj) 388(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 121(mg)</p>	<p>sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) margarin-vajjűzű (07.) jégcsapretek</p> <p>E: 930(Kj) 223(KCal) F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.)</p> <p>E:1 003(Kj) 240(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) kenőmájás (10,09,06,07.) uborka alma</p> <p>E:1 257(Kj) 301(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 40(mg)</p>	<p>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjűzű (07.) zala felvágott tv.paprika körte</p> <p>E:1 005(Kj) 241(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)</p>