

Hétfő 2023.01.30	Kedd 2023.01.31.	Szerda 2023.02.01.	Csütörtök 2023.02.02.	Péntek 2023.02.03.
Tízórai édes omlós pogácsa (01,07,03.) kakaó (07.) citromos tea E:2 803(Kj) 671(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 21(g)Cuk: 44(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjízú (07.) gouda sajt (07.) tv.paprika kakaó (07.) gyümölcs tea E:2 508(Kj) 600(KCal) F: 19(g)Kol: 32(g)Sz: 64(g) Zsir: 18(g)Cuk: 34(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 497(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kenőmájás (10,09,06,07.) uborka epres tej (07.) citromos tea E:2 468(Kj) 590(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 13(g)Cuk: 38(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 272(mg)	gyümölcs joghurt (07.) burgonyás kifli 50 g (01,03,07.) gyümölcs tea E:4 859(Kj) 1 162(KCal) F: 46(g)Kol: 13(g)Sz:161(g) Zsir: 36(g)Cuk:103(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)	főtt tojás (03.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) jégsapretek tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea E:2 647(Kj) 633(KCal) F: 20(g)Kol:250(g)Sz: 68(g) Zsir: 19(g)Cuk: 34(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 296(mg)
Ebéd zöldbab leves (01,03,07,09,10.) lecsős sertésragu (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.) E:2 048(Kj) 490(KCal) F: 20(g)Kol: 40(g)Sz: 59(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12.) bácskai rizseshús (09,12.) uborka saláta E:2 032(Kj) 486(KCal) F: 15(g)Kol: 35(g)Sz: 67(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03.) tökfőzelék (07,01.) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:1 405(Kj) 336(KCal) F: 23(g)Kol: 56(g)Sz: 48(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 43(mg)	vegyes gyümölcsleves (01.) sajtszósos halszelet (04,01,07.) burgonyapüré (07.) E:1 409(Kj) 337(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 16(g)Cuk: 28(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)	palócleves (09,07,01,12,03,10.) joghurtos ósziarackospite (07,01,03.) E:2 043(Kj) 489(KCal) F: 12(g)Kol:109(g)Sz: 87(g) Zsir: 27(g)Cuk: 35(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 55(mg)
Uzsonna szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) margarin-vajjízú (07.) pulykamell sonka tv.paprika banán E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 55(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 151(mg)	sajtkrém-natúr (07.) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika E: 737(Kj) 176(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 181(mg)	briós (01,03,07,06,08,11.) alma E: 972(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) marha párizsi uborka E:1 036(Kj) 248(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 17(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.) narancs 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)