

<b>Hétfő</b> 2023.02.06	<b>Kedd</b> 2023.02.07.	<b>Szerda</b> 2023.02.08.	<b>Csütörtök</b> 2023.02.09.	<b>Péntek</b> 2023.02.10.
<b>Tízórai</b> szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) <b>marha párizsi</b> <b>tv.paprika</b> <b>margarin-vajjízú (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:1 065(Kj) 255(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	<b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>kockasajt (07.)</b> <b>kakaó (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:2 656(Kj) 635(KCal) F: 20(g)Kol:140(g)Sz: 66(g) Zsir: 21(g)Cuk: 35(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 269(mg)	<b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>eperlekvár</b> <b>citromos tea</b> <b>kakaó (07.)</b>  E:2 231(Kj) 534(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 7(g)Cuk: 56(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 256(mg)	<b>sós pereg 100g (01,03,07,)</b> <b>banán</b> <b>tej (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:2 990(Kj) 715(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:105(g) Zsir: 12(g)Cuk: 31(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 361(mg)	<b>virslis roppanós</b> <b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>ketchup</b> <b>epres tej (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b>  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> <b>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,)</b> <b>tejberizs (07.)</b> <b>szórat kakaó-fahéj</b>  E:2 036(Kj) 487(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 8(g)Cuk: 36(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 223(mg)	<b>grízgaluska leves (01,03,09,07,10,)</b> <b>mézes mustáros sertés ragu (10,07,01,)</b> <b>főtt tészta (01,03,)</b>  E:2 155(Kj) 515(KCal) F: 19(g)Kol: 80(g)Sz: 54(g) Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:3,59(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)	<b>krémsajtos póréleves (07,01,03,09,10,)</b> <b>pásztorbulgur sertéshússal</b> (01,03,07,09,10,12,) <b>csemege uborka</b>  E:1 591(Kj) 381(KCal) F: 17(g)Kol: 34(g)Sz: 38(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 151(mg)	<b>erőleves (09,01,03,07,10,06,)</b> <b>főtt sertéshús</b> <b>meggy mártás 1/2 adag (01,07,)</b> <b>burgonyapüré (07.)</b>  E:2 116(Kj) 506(KCal) F: 24(g)Kol: 3(g)Sz: 67(g) Zsir: 16(g)Cuk: 31(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 71(mg)	<b>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,)</b> <b>fánk lekvárral (01,03,07,)</b>  E:3 204(Kj) 767(KCal) F: 16(g)Kol: 66(g)Sz: 80(g) Zsir: 61(g)Cuk: 28(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 58(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>almás csiga (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:1 095(Kj) 262(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	<b>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,)</b> <b>margarin-vajjízú (07.)</b> <b>zala felvágott</b> <b>uborka</b>  E:1 233(Kj) 295(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 29(mg)	<b>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>kenőmájas (10,09,06,07,)</b> <b>kápia paprika</b> <b>körte</b>  E:1 109(Kj) 265(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)	<b>7 magvas spice (11,01,03,06,07,08,)</b> <b>ízes sonka</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>uborka</b>  E:1 010(Kj) 242(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	<b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>sajtkrém-natúr (07,)</b> <b>tv.paprika</b>  E: 739(Kj) 177(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)