

<i>Hétfő</i> 2023.02.13	<i>Kedd</i> 2023.02.14.	<i>Szerda</i> 2023.02.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.16.	<i>Péntek</i> 2023.02.17.
<p>Tízórai</p> <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>
<p>Ebéd</p> <p>karalábé leves (09,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:1 604(Kj) 384(KCal) F: 16(g)Kol: 41(g)Sz: 38(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 58(mg)</p>	<p>tojásleves (03,01,09,12,07,10,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült tarja rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 376(Kj) 569(KCal) F: 27(g)Kol:265(g)Sz: 41(g) Zsir: 34(g)Cuk: 12(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 52(mg)</p>	<p>karfiolleves (09,01,03,07,10,) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10,) barna rizs (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt</p> <p>E:2 123(Kj) 508(KCal) F: 35(g)Kol: 43(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 161(mg)</p>	<p>magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,) rakott burgonya-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,)</p> <p>E:2 059(Kj) 493(KCal) F: 22(g)Kol:127(g)Sz: 38(g) Zsir: 27(g)Cuk: 4(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 104(mg)</p>	<p>jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12,) meggyes-mákos kevertpité (03,01,07,)</p> <p>E:2 118(Kj) 507(KCal) F: 18(g)Kol: 50(g)Sz: 75(g) Zsir: 21(g)Cuk: 37(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 325(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>sajtrémés rúd (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) szezámragos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjízú (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-vajjízú (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>