

Hétfő 2023.02.20	Kedd 2023.02.21.	Szerda 2023.02.22.	Csütörtök 2023.02.23.	Péntek 2023.02.24.
<p>Tízórai</p> <p>édes omlós pogácsa (01,07,03.) kakaó (07.) citromos tea</p> <p>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)</p>	<p>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjízú (07.) gouda sajt (07.) tv.paprika kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>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)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kenőmájás (10,09,06,07.) uborka epres tej (07.) citromos tea</p> <p>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)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07.) burgonyás kifli 50 g (01,03,07.) gyümölcs tea</p> <p>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)</p>	<p>főtt tojás (03.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) jégcsapretek tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea</p> <p>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)</p>
<p>Ebéd</p> <p>tejfölös gombaleves (01,09,07,03.) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10.) nokedli (01,03.) uborka saláta</p> <p>E:2 203(Kj) 527(KCal) F: 46(g)Kol: 42(g)Sz: 91(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 50(mg)</p>	<p>tavaszi leves (09,01,03,07,10.) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10.) fasírt (01,03,06,07,08,11.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 952(Kj) 467(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 52(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 57(mg)</p>	<p>őszibarack krémleves (07,01.) sült harcsafilé (01.) rizi-bizi (01,03,07,09,10.)</p> <p>E:1 808(Kj) 432(KCal) F: 25(g)Kol: 3(g)Sz: 59(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 257(mg)</p>	<p>csirkeraguleves (01,03,09,07,10.) rizseslecsó-virslivel (01,03,07,09,10.) tarhonya (01,03,07,09,10.)</p> <p>E:2 545(Kj) 609(KCal) F: 24(g)Kol: 14(g)Sz: 87(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12.) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:2 871(Kj) 687(KCal) F: 25(g)Kol: 51(g)Sz: 88(g) Zsir: 27(g)Cuk: 20(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 131(mg)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) margarin-vajjízú (07.) pulykamell sonka tv.paprika banán</p> <p>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)</p>	<p>sajtkrém-natúr (07.) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika</p> <p>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)</p>	<p>briós (01,03,07,06,08,11.) alma</p> <p>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)</p>	<p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) marha párizsi uborka</p> <p>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)</p>	<p>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.) 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>