



<b>Hétfő</b> 2022.09.12	<b>Kedd</b> 2022.09.13.	<b>Szerda</b> 2022.09.14.	<b>Csütörtök</b> 2022.09.15.	<b>Péntek</b> 2022.09.16.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>gyümölcsstea* májkrém sertés* (06.07.) kenyér teljeskiorlésu (01.)</p> <p>E:1 069(Kj) 256(KCal) F: 6(g)Kol: 34(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>tej* (07.) fahéjas kifli 1/2 (01.03.07.)</p> <p>E: 839(Kj) 201(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 14(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>citromos tea* virslis, mustár, telj.k. kenyér (10.01.)</p> <p>E:1 527(Kj) 365(KCal) F: 16(g)Kol: 58(g)Sz: 33(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 35(mg)</p>	<p>tej* (07.) briós 1/2* (01.03.07.) diákcsemege (05.08.)</p> <p>E:1 202(Kj) 287(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>gyümölcsstea* kenyér teljeskiorlésu* zöldségkrém* lilahagyma*</p> <p>E:1 378(Kj) 330(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>karfiolleves - tejfölös* (07.01.) mákos tészta* (01.)</p> <p>E:2 296(Kj) 549(KCal) F: 18(g)Kol: 3(g)Sz: 71(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 361(mg)</p>	<p>kertész leves burgonyafozelék* (07.01.) fasírozott - sertés* (01.03.) kenyér teljeskiorlésu*</p> <p>E:2 771(Kj) 663(KCal) F: 23(g)Kol: 39(g)Sz: 82(g) Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:5,08(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 90(mg)</p>	<p>daragaluska leves* gombás tokány - sertés (07.01.) bulgur*</p> <p>E:1 342(Kj) 321(KCal) F: 18(g)Kol: 50(g)Sz: 29(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:3,53(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 76(mg)</p>	<p>tarhonyaleves* (01.03.07.09.10.) zöldbabfozelék* (07.01.03.) sertéspörkölt* kenyér teljeskiorlésu*</p> <p>E:2 158(Kj) 516(KCal) F: 23(g)Kol: 22(g)Sz: 73(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:4,13(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 220(mg)</p>	<p>paradicsomleves* bácskai rizseshús cékla 10/1 (édesítőszerezrel)</p> <p>E:1 963(Kj) 470(KCal) F: 20(g)Kol: 38(g)Sz: 94(g) Zsir: 12(g)Cuk: 19(g)Só:4,36(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 61(mg)</p>
<p><b>Úzsonna</b></p> <p>kifli, kockasajt (07.01.) karalábé - nyers</p> <p>E: 485(Kj) 116(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 94(mg)</p>	<p>alma* múzliszelet - gyümölcsös (01.11.06.07.08.)</p> <p>E: 505(Kj) 121(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 2(g)Cuk: 6(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)</p>	<p>gyümölcsös joghurt - eper* (07.) kifli (01.07.)</p> <p>E: 775(Kj) 185(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 190(mg)</p>	<p>margarinos kenyér félbarna (01.) párizsi uborka friss*</p> <p>E: 817(Kj) 195(KCal) F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 26(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)</p>	<p>magyaros túró* (07.10.) kenyér - félbarna* paprika friss*</p> <p>E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:3,94(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 69(mg)</p>



<b>Hétfő</b> 2022.09.19	<b>Kedd</b> 2022.09.20.	<b>Szerda</b> 2022.09.21.	<b>Csütörtök</b> 2022.09.22.	<b>Péntek</b> 2022.09.23.
<b>Tízórai</b>  citromos tea* halkrém + tk.kenyér (olajoshal) (01.07.)  E:1 275(Kj) 305(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 6(mg)	tej* (07.) fahéjas kifli 1/2 (01.03.07.)  E: 839(Kj) 201(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 14(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)	citromos tea* virslis, mustár, tej.k. kenyér (10.01.) kenyér teljeskirolésu*  E:2 156(Kj) 516(KCal) F: 21(g)Kol: 58(g)Sz: 62(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 35(mg)	gyümölcsstea* zöldségkrém* félbarna kenyér (01.) reték*  E: 974(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 41(mg)	citromos tea* sajtkrém (07.) kenyér teljeskirolésu* karalábé - nyers  E: 975(Kj) 233(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 65(mg)
<b>Ebéd</b>  fejtettbab leves* (01.) lekváros bukta* (01.07.03.)  E:2 209(Kj) 528(KCal) F: 16(g)Kol: 65(g)Sz: 85(g) Zsir: 11(g)Cuk: 31(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 109(mg)	rizsleves (01.03.07.09.10.) székelykáposzta (07.01.) kenyér teljeskirolésu*  E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 18(g)Kol: 26(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:6,36(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg)	zöldségleves* (01.03.07.09.10.) vadas - spagettivel (07.01.10.09.03.)  E:2 265(Kj) 542(KCal) F: 26(g)Kol: 38(g)Sz: 72(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 123(mg)	kertész leves zöldborsófozelék* sültkolbász* (07.) kenyér teljeskirolésu*  E:2 717(Kj) 650(KCal) F: 36(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 22(g)Cuk: 12(g)Só:2,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 167(mg)	paradicsomleves* rizseshús csemege uborka 10/1 (édesítőszerral)  E:2 036(Kj) 487(KCal) F: 20(g)Kol: 38(g)Sz: 94(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:4,88(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 58(mg)
<b>Uzsonna</b>  alma* kifli (01.07.)  E: 519(Kj) 124(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)	margarinos kenyér félbarna (01.) gépsonka* (07.) uborka friss*  E: 770(Kj) 184(KCal) F: 10(g)Kol: 9(g)Sz: 26(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 17(mg)	kifli (01.07.) cikkelyes sajt* (07.) sárgarépa friss*  E: 497(Kj) 119(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg)	margarinos kenyér teljeskirolésu (01.07.) párizsikrém* (07.10.) paprika friss*  E:1 562(Kj) 374(KCal) F: 13(g)Kol: 47(g)Sz: 26(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,13(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 34(mg)	alma* kifli* (01.07.)  E: 519(Kj) 124(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)