



<i>Hétfő</i> 2022.09.12	<i>Kedd</i> 2022.09.13.	<i>Szerda</i> 2022.09.14.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.15.	<i>Péntek</i> 2022.09.16.
<p>Reggeli</p> <p>gyümölcsstea* májkrémes tk. kenyér</p> <p>E: 830(Kj) 199(KCal) F: 5(g)Kol: 22(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>tej* (01.03.) fahéjas kifli 1/2 (01.07.03.)</p> <p>E: 605(Kj) 145(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 120(mg)</p>	<p>citromos tea* virslisertés* kenyér teljeskiörlésű* ketchup*</p> <p>E: 936(Kj) 224(KCal) F: 9(g)Kol: 36(g)Sz: 22(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>tej* (01.03.) brüös 1/2*</p> <p>E: 576(Kj) 138(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 120(mg)</p>	<p>gyümölcsstea* kenyér teljeskiörlésű* zöldségtörés* (01.07.) lilahagyma*</p> <p>E: 844(Kj) 202(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>gyümölcs saláta</p> <p>E: 59(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>multivitamin 100%</p> <p>E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>banán*</p> <p>E: 296(Kj) 71(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 74(mg)</p>	<p>gyümölcs saláta</p> <p>E: 59(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>multivitamin 100%</p> <p>E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>karfiol fozelék (07.01.03.) halrúd sütőben (01.03.) kenyér - félbarna* (01.03.)</p> <p>E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 145(mg)</p>	<p>burgonyafozelék* (01.) húspogácsa (01.07.) kenyér teljeskiörlésű*</p> <p>E:1 226(Kj) 293(KCal) F: 12(g)Kol: 38(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>csirke paprikás bulgur* (07.01.03.)</p> <p>E: 740(Kj) 177(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 12(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)</p>	<p>zöldbabfozelék* (07.01.03.) sertéspörkölt* (01.) kenyér teljeskiörlésű*</p> <p>E:1 204(Kj) 288(KCal) F: 14(g)Kol: 11(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 186(mg)</p>	<p>paradicsomleves* bácskai rizseshús cékla (édesítőszerrel) (01.03.)</p> <p>E: 880(Kj) 211(KCal) F: 10(g)Kol: 22(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>kenyér teljeskiörlésű* sajtkrém (01.07.) karalábé - nyers</p> <p>E: 476(Kj) 114(KCal) F: 5(g)Kol: 11(g)Sz: 15(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 62(mg)</p>	<p>alma* túrórudi (01.)</p> <p>E: 389(Kj) 93(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)</p>	<p>gyümölcsös joghurt - barack* (01.03.) kifli 1/2 (01.07.)</p> <p>E: 523(Kj) 125(KCal) F: 5(g)Kol: 12(g)Sz: 17(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>párizsikrém* (01.03.) kenyér - félbarna* (01.03.) uborka friss* (01.07.)</p> <p>E: 690(Kj) 165(KCal) F: 4(g)Kol: 8(g)Sz: 16(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>magyaros túró* kenyér - félbarna* (01.03.) paprika friss*</p> <p>E: 646(Kj) 155(KCal) F: 5(g)Kol: 5(g)Sz: 18(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)</p>



<i>Hétfő</i> 2022.09.19	<i>Kedd</i> 2022.09.20.	<i>Szerda</i> 2022.09.21.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.22.	<i>Péntek</i> 2022.09.23.
<p>Reggeli</p> <p>citromos tea* halkrém + tk.kenyér (olajoshal)</p> <p>E: 827(Kj) 198(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)</p>	<p>tej* (01.03.) fahéjas kifli 1/2 (01.07.03.)</p> <p>E: 605(Kj) 145(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 120(mg)</p>	<p>citromos tea* virslisertés* kenyér teljeskiorlésu* ketchup*</p> <p>E: 936(Kj) 224(KCal) F: 9(g)Kol: 36(g)Sz: 22(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>gyümölcsstea* zöldségkrém* (01.07.) kenyér - félbarna* (01.03.) rettek*</p> <p>E: 539(Kj) 129(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 13(mg)</p>	<p>citromos tea* sajtkrém (01.07.) kenyér teljeskiorlésu* karalábé - nyers</p> <p>E: 567(Kj) 136(KCal) F: 5(g)Kol: 11(g)Sz: 20(g) Zsir: 3(g)Cuk: 5(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 63(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>multivitamin 100%</p> <p>E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>banán*</p> <p>E: 296(Kj) 71(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 74(mg)</p>	<p>multivitamin 100%</p> <p>E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>banán*</p> <p>E: 296(Kj) 71(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 74(mg)</p>	<p>multivitamin 100%</p> <p>E: 201(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>burgonyafozelék* (01.) halrúd sütőben (01.03.) kenyér - félbarna* (01.03.)</p> <p>E:1 215(Kj) 291(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 29(mg)</p>	<p>székelykáposzta (07.01.) kenyér - félbarna* (01.03.)</p> <p>E: 913(Kj) 218(KCal) F: 11(g)Kol: 17(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:3,96(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 99(mg)</p>	<p>vadas spagettivel (csirke) (07.01.09.10.)</p> <p>E:1 340(Kj) 321(KCal) F: 17(g)Kol: 15(g)Sz: 46(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 49(mg)</p>	<p>zöldborsófozelék* csirke apróhús (01.07.03.) kenyér teljeskiorlésu*</p> <p>E: 593(Kj) 142(KCal) F: 9(g)Kol: 8(g)Sz: 19(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg)</p>	<p>zöldséges rizseshús (07.01.09.10.) csemege uborka* (édesítőszerrel) (03.)</p> <p>E: 634(Kj) 152(KCal) F: 8(g)Kol: 17(g)Sz: 27(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>alma* kifli 1/2 (01.07.)</p> <p>E: 219(Kj) 52(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 1(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)</p>	<p>kenyér teljeskiorlésu* sonkkrém* uborka friss* (01.07.)</p> <p>E: 648(Kj) 155(KCal) F: 5(g)Kol: 5(g)Sz: 15(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>kenyér - félbarna* (01.03.) sajtkrém (01.07.) reszelt sárgarépa</p> <p>E: 506(Kj) 121(KCal) F: 6(g)Kol: 11(g)Sz: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 71(mg)</p>	<p>kenyér teljeskiorlésu* párizsikrém* (01.03.) paprika friss*</p> <p>E: 678(Kj) 162(KCal) F: 4(g)Kol: 8(g)Sz: 15(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>alma* kifli 1/2 (01.07.)</p> <p>E: 219(Kj) 52(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 1(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)</p>