



<i>Hétfő</i> 2022.09.26	<i>Kedd</i> 2022.09.27.	<i>Szerda</i> 2022.09.28.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.29.	<i>Péntek</i> 2022.09.30.
<b>Reggeli</b> citromos tea* májkrémes tk. kenyér  E: 875(Kj) 209(KCal) F: 5(g)Kol: 22(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	tej* (01.03.) kalács - kakaós + margarin  E: 630(Kj) 151(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 120(mg)	tejbedara - zabpehellyel* (01.)  E: 848(Kj) 203(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 200(mg)	citromos tea* brokkoli krém (07.) kenyér teljeskiorlésu*  E: 622(Kj) 149(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)	kakaó* (01.07.) briós 1/2*  E: 639(Kj) 153(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 121(mg)
<b>Tízórai</b> multivitamin 100%  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)	banán*  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)	gyümölcs saláta  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)	multivitamin 100%  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)	banán*  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)
<b>Ébéd</b> burgonyafozelék* (01.) halrúd sütőben (01.03.) kenyér - félbarna* (01.03.)  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)	tökfőzelék (07.01.03.) sertéspörkölt* (01.) kenyér teljeskiorlésu*  E:1 339(Kj) 320(KCal) F: 12(g)Kol: 11(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 172(mg)	mediterrán rakott zöldbab* (07.)  E: 530(Kj) 127(KCal) F: 5(g)Kol: 11(g)Sz: 10(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 50(mg)	húsgombóc paradicsom mártással, burgonya (07.01.03.)  E:1 297(Kj) 310(KCal) F: 12(g)Kol: 38(g)Sz: 52(g) Zsir: 7(g)Cuk: 17(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 49(mg)	petrezselmes rizs* (07.01.03.) sertés apróhús cékla 10/1 (édesítőszerezrel)  E: 814(Kj) 195(KCal) F: 9(g)Kol: 17(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)
<b>Üzsonna</b> sajtkrém (01.07.) kenyér teljeskiorlésu* lilahagyma*  E: 804(Kj) 192(KCal) F: 6(g)Kol: 11(g)Sz: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 66(mg)	alma* túrórudi (01.)  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)	margarinos tk kenyér (01.07.) párizsi (07.) uborka friss* (01.07.)  E: 483(Kj) 116(KCal) F: 4(g)Kol: 8(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 3(mg)	kenyér - félbarna* (01.03.) csirkemájpástétom* (07.) paprika friss*  E: 823(Kj) 197(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 17(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 16(mg)	alma* kifli teljeskiorlésu 1/2 (07.)  E: 313(Kj) 75(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)



<b>Hétfő</b> 2022.10.03	<b>Kedd</b> 2022.10.04.	<b>Szerda</b> 2022.10.05.	<b>Csütörtök</b> 2022.10.06.	<b>Péntek</b> 2022.10.07.
<b>Reggeli</b> citromos tea* halkrém + tk.kenyér (olajossal)  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)	gyümölcsstea* virsli-sertés* kenyér - félbarna* (01.03.) kethup*  E: 910(Kj) 218(KCal) F: 9(g)Kol: 36(g)Sz: 20(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)	citromos tea* sonkakrém* kenyér teljeskiorlésu*  E: 734(Kj) 176(KCal) F: 5(g)Kol: 5(g)Sz: 20(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg)	citromos tea* brokkoli krém (07.) kenyér teljeskiorlésu* karalábé - nyers  E: 630(Kj) 151(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg)	tej* (01.03.) fahéjas kifli 1/2 (01.07.03.)  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)
<b>Tízórai</b> gyümölcs saláta  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)	multivitamin 100%  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)	banán*  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)	multivitamin 100%  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)	gyümölcs saláta  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)
<b>Ebéd</b> karfiollevés - tejfölös* (07.01.) sajtos pogácsa (01.)  E:2 046(Kj) 489(KCal) F: 14(g)Kol: 31(g)Sz: 50(g) Zsir: 26(g)Cuk: 9(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 208(mg)	finom fozelék (07.) sertéspörkölt* (01.) kenyér teljeskiorlésu*  E:1 198(Kj) 287(KCal) F: 14(g)Kol: 11(g)Sz: 44(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 82(mg)	zöldséglevés* (03.) csirke paprikás bulgur* (07.01.03.)  E:2 725(Kj) 652(KCal) F: 20(g)Kol: 10(g)Sz: 52(g) Zsir: 40(g)Cuk: 12(g)Só:6,69(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 148(mg)	zöldborsófozelék* csirke apróhús (01.07.03.) kenyér teljeskiorlésu*  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)	karalábé fozelék (07.01.03.) húspogácsa (01.07.) kenyér teljeskiorlésu*  E:1 401(Kj) 335(KCal) F: 35(g)Kol: 38(g)Sz: 41(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 189(mg)
<b>Uzsonna</b> margarinos tk kenyér (01.07.) zalai* (07.) lilahagyma*  E: 797(Kj) 191(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 8(mg)	sajtkrém (01.07.) kenyér - félbarna* (01.03.) lilahagyma*  E: 822(Kj) 197(KCal) F: 6(g)Kol: 11(g)Sz: 17(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 72(mg)	alma* kifli 1/2 (01.07.)  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)	margarinos félbarna kenyér (07.01.) olasz (07.01.) paprika friss*  E:40 997(Kj) 9 808(KCal) F:306(g)Kol: 0(g)Sz:1 536(g) Zsir:247(g)Cuk: 47(g)Só:113,64(g) Tel.Zs: 72(g)Ca: 602(mg)	alma* túrórudi (01.)  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)