



<b>Hétfő</b> 2022.09.26	<b>Kedd</b> 2022.09.27.	<b>Szerda</b> 2022.09.28.	<b>Csütörtök</b> 2022.09.29.	<b>Péntek</b> 2022.09.30.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>citromos tea* májkrémes teljeskiorléstu kenyér (01.06.07.)</p> <p>E: 978(Kj) 234(KCal) F: 6(g)Kol: 28(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>tej* (07.) kalács - kakaós + margarin (01.03.07.) diákcseszege (05.08.)</p> <p>E:1 652(Kj) 395(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 18(g)Cuk: 22(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>tejbedara - zabpehellyel* (07.)</p> <p>E:1 300(Kj) 311(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 8(g)Cuk: 17(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 266(mg)</p>	<p>citromos tea* brokkoli krém kenyér teljeskiorléstu*</p> <p>E:1 070(Kj) 256(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)</p>	<p>kakaó* (07.) briós 1/2* (01.03.07.)</p> <p>E: 954(Kj) 228(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 18(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 242(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>burgonyaleves - tejfőlés* (07.01.03.09.10.) meggyes-mákos kevert (01.07.03.)</p> <p>E:2 146(Kj) 513(KCal) F: 8(g)Kol: 42(g)Sz: 47(g) Zsir: 32(g)Cuk: 16(g)Só:2,86(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 197(mg)</p>	<p>tojásleves* (03.01.07.09.10.) tököfélék (07.01.03.) sertéspörkölt* kenyér teljeskiorléstu*</p> <p>E:2 414(Kj) 577(KCal) F: 23(g)Kol: 97(g)Sz: 63(g) Zsir: 25(g)Cuk: 9(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 207(mg)</p>	<p>zöldségleves* (01.03.07.09.10.) mediterrán rakott zöldbab* (07.)</p> <p>E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 13(g)Kol: 19(g)Sz: 30(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>kertész leves húsgombóc paradicsom mártással, burgonya (07.01.03.)</p> <p>E:1 933(Kj) 462(KCal) F: 18(g)Kol: 64(g)Sz: 74(g) Zsir: 12(g)Cuk: 28(g)Só:3,60(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 109(mg)</p>	<p>alma leves (07.) fokhagymás sertéssült* petrezselmes rizs* (07.01.03.) cékla 10/1 (édesítőszerezrel)</p> <p>E:1 545(Kj) 370(KCal) F: 14(g)Kol: 26(g)Sz: 67(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 58(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p>sajtkrém (07.) félbarna kenyér (01.) lilahagyma*</p> <p>E:1 088(Kj) 260(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 27(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 76(mg)</p>	<p>alma* műzliszelet - 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>margarinos kenyér teljeskiorléstu (01.07.) párizsi uborka friss*</p> <p>E: 789(Kj) 189(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 7(mg)</p>	<p>félbarna kenyér (01.) csirkemájpástétom* (07.10.) paprika friss*</p> <p>E:1 519(Kj) 363(KCal) F: 16(g)Kol: 19(g)Sz: 29(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:3,59(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 33(mg)</p>	<p>alma* kifli teljeskiorléstu (01.)</p> <p>E: 706(Kj) 169(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)</p>



<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.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>citromos tea* halkrém + tk.kenyér (olajoshal) (01.07.)</p> <p>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)</p>	<p>gyümölcsstea* virsli-sertés* kenyér - félbarna* mustár* (10.)</p> <p>E:2 147(Kj) 514(KCal) F: 22(g)Kol: 65(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:4,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 50(mg)</p>	<p>citromos tea* sárgarépa krém kenyér teljeskiorlésu*</p> <p>E:1 074(Kj) 257(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>citromos tea* brokkoli krém kenyér teljeskiorlésu* karalábé friss*</p> <p>E:1 077(Kj) 258(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 34(mg)</p>	<p>tej* (07.) fahéjas kifli (01.03.07.)</p> <p>E:1 210(Kj) 290(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 19(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 240(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>karfiolleves - tejfölös* (07.01.) magvas pogácsa* (07.)</p> <p>E:2 935(Kj) 702(KCal) F: 21(g)Kol:104(g)Sz: 70(g) Zsir: 37(g)Cuk: 15(g)Só:3,77(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 268(mg)</p>	<p>rizsleves (01.03.07.09.10.) finom fozelék (07.) sertéspörkölt* kenyér teljeskiorlésu*</p> <p>E:2 207(Kj) 528(KCal) F: 24(g)Kol: 22(g)Sz: 84(g) Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:3,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 120(mg)</p>	<p>zöldségleves* (01.03.07.09.10.) csirke paprikás bulgur*</p> <p>E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 13(g)Kol: 10(g)Sz: 29(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg)</p>	<p>zöldborsóleves* boci sütemény - pudingos</p> <p>E:2 350(Kj) 562(KCal) F: 25(g)Kol:214(g)Sz: 69(g) Zsir: 20(g)Cuk: 21(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 132(mg)</p>	<p>karalábé leves rakott húsos-zöldséges tészta*</p> <p>E:1 607(Kj) 384(KCal) F: 30(g)Kol: 23(g)Sz: 42(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 86(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p>margarinos kenyér teljeskiorlésu (01.07.) zalai* lilahagyma*</p> <p>E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)</p>	<p>sajtkrém (07.) kenyér - félbarna* lilahagyma*</p> <p>E:1 644(Kj) 393(KCal) F: 13(g)Kol: 11(g)Sz: 53(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:3,98(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 86(mg)</p>	<p>alma* kifli* (01.07.)</p> <p>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)</p>	<p>margarinos kenyér félbarna (01.) olasz paprika friss*</p> <p>E: 855(Kj) 204(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)</p>	<p>alma* kifli teljeskiorlésu (01.)</p> <p>E: 706(Kj) 169(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)</p>