

<i>Hétfő</i> 2022.10.17	<i>Kedd</i> 2022.10.18.	<i>Szerda</i> 2022.10.19.	<i>Csütörtök</i> 2022.10.20.	<i>Péntek</i> 2022.10.21.
Tízórai fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) méz kakaó (07,) citromos tea E:2 652(Kj) 634(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 15(g)Cuk: 63(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 281(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika gyümölcs tea E:1 018(Kj) 244(KCal) F: 9(g)Kol:129(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(mg)	túrós virág (01,03,07,06,08,11,) alma citromos tea vaníliás tej (07,) E:2 587(Kj) 619(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 16(g)Cuk: 60(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 273(mg)	kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) uborka tejeskávé (07,01,) citromos tea E:2 397(Kj) 573(KCal) F: 14(g)Kol: 23(g)Sz: 60(g) Zsir: 18(g)Cuk: 37(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 257(mg)	sajtkrém-natúr (07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) uborka kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 131(Kj) 510(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 11(g)Cuk: 35(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 438(mg)
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) pásztorbulgur sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) uborka saláta E:1 607(Kj) 385(KCal) F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 46(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)	zöldbab leves (01,03,07,09,10,) rizseslecső-virslivel (01,03,07,09,10,) E:1 671(Kj) 400(KCal) F: 12(g)Kol: 2(g)Sz: 54(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)	zöldség leves (09,01,03,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült tarja fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:1 963(Kj) 470(KCal) F: 21(g)Kol: 80(g)Sz: 34(g) Zsir: 29(g)Cuk: 12(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 34(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:2 164(Kj) 518(KCal) F: 33(g)Kol: 43(g)Sz: 66(g) Zsir: 13(g)Cuk: 27(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 172(mg)	csirkeraguleves (01,03,09,07,10,) burgonyás tészta (09,12,01,03,) csemege uborka E:1 572(Kj) 376(KCal) F: 18(g)Kol: 18(g)Sz: 57(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:3,61(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)
Uzsonna zala felvágott vajkrém natúr (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka E:1 109(Kj) 265(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 24(mg)	briós (01,03,07,06,08,11,) körte E:1 048(Kj) 251(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)	kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) marha párizsi jégsapretek E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	almás rácsos (01,07,03,06,08,11,) E:1 469(Kj) 351(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11,) szilva E:1 440(Kj) 345(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 14(mg)