

<i>Hétfő</i> 2022.11.07	<i>Kedd</i> 2022.11.08.	<i>Szerda</i> 2022.11.09.	<i>Csütörtök</i> 2022.11.10.	<i>Péntek</i> 2022.11.11.
Tízórai korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07,) hónaposretek gyümölcs tea kakaó (07,) E:2 160(Kj) 517(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 11(g)Cuk: 35(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 408(mg)	margarin-multivitaminos (07,) csemege túrista korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 468(Kj) 590(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 19(g)Cuk: 34(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 240(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) tojáskrém (03,10,07,) tv.paprika epres tej (07,) citromos tea E:2 417(Kj) 578(KCal) F: 16(g)Kol:125(g)Sz: 73(g) Zsir: 12(g)Cuk: 38(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 284(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) tej (07,) gyümölcs tea E:2 361(Kj) 565(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 20(g)Cuk: 39(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 266(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) virslis roppanós ketchup kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 958(Kj) 708(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 21(g)Cuk: 38(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 291(mg)
Ebéd vajgaluska leves (09,01,07,03,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:1 347(Kj) 322(KCal) F: 15(g)Kol: 64(g)Sz: 35(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 65(mg)	zöldség leves (09,01,03,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:1 618(Kj) 387(KCal) F: 15(g)Kol: 46(g)Sz: 49(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 25(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10,) sült csirkecomb almamártás (01,07,) párolt rizs E:2 011(Kj) 481(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 77(g) Zsir: 11(g)Cuk: 18(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 10(mg)	tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10,) nokedli (01,03,) uborka saláta E:2 203(Kj) 527(KCal) F: 46(g)Kol: 42(g)Sz: 91(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 50(mg)	burgonya leves (09,12,01,03,07,10,) darázsészek (01,07,03,08,) omlós kocka-túrós TK (01,03,07,) E:3 811(Kj) 912(KCal) F: 20(g)Kol: 30(g)Sz:141(g) Zsir: 39(g)Cuk: 65(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 150(mg)
Uzsonna teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11,) banán E:1 333(Kj) 319(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 121(mg)	túrós táská (01,07,03,06,08,11,) alma E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 35(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) ízes sonka tv.paprika E: 790(Kj) 189(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)	kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) uborka E: 739(Kj) 177(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 24(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) körte E: 923(Kj) 221(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 40(mg)