

<b>Hétfő</b> 2023.11.20	<b>Kedd</b> 2023.11.21.	<b>Szerda</b> 2023.11.22.	<b>Csütörtök</b> 2023.11.23.	<b>Péntek</b> 2023.11.24.
<b>Reggeli</b> <b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Delma margarin</b> <b>Felvágott olasz (06.)</b>  E: 861(Kj) 206(KCal) F: 7(g)Kol: 17(g)Sz: 23(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Sajtkrém (07.)</b>  E: 643(Kj) 154(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Delma margarin</b> <b>Felvágott zala (06.)</b>  E: 801(Kj) 192(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej2,8 (07.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Delma margarin</b> <b>Gyümölcs lekvár</b>  E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 9(g)Cuk: 23(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)	<b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Delma margarin</b> <b>Csirke mell sonka</b>  E: 949(Kj) 227(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 228(mg)
<b>Tízórai</b> <b>Sütötök</b>  E: 401(Kj) 96(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcslé</b>  E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcslé</b>  E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcslé</b>  E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcslé</b>  E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ébéd</b> <b>Sárgarépa fozelék (01,07.)</b> <b>Csirkepörkölt (01.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Tavaszi zöldségleves (09,01,03.)</b>  E:1 790(Kj) 428(KCal) F: 20(g)Kol: 19(g)Sz: 41(g) Zsír: 18(g)Cuk: 2(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	<b>Karalábéfozelék (07,01.)</b> <b>Sertéspörkölt (01.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b>  E:1 724(Kj) 412(KCal) F: 17(g)Kol: 28(g)Sz: 34(g) Zsír: 21(g)Cuk: 2(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	<b>Sajtos halfilé (04,03,01,07.)</b> <b>Zöldséges rizs (09.)</b> <b>Oszibarack befőtt</b>  E:1 573(Kj) 378(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsír: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,16(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 75(mg)	<b>Főtt hús, gyümölcsmártás, főtt burgonya (01,07.)</b>  E:1 695(Kj) 406(KCal) F: 14(g)Kol: 37(g)Sz: 43(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Pusztai pörkölt tarhonyával (09,01,03.)</b> <b>Cékla saláta</b>  E:1 638(Kj) 392(KCal) F: 17(g)Kol: 33(g)Sz: 44(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Üzsonna</b> <b>Kakao (07.)</b> <b>Tatár túrós falatka (01,03,07.)</b> <b>Körte</b>  E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 10(g)Cuk: 23(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	<b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kifli (01,06.)</b> <b>Kenomájás (06.)</b> <b>Zöldpaprika</b>  E: 847(Kj) 203(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 228(mg)	<b>Tatár mini sajtos tekerccs (01,03,07.)</b> <b>Alma</b> <b>Tej 1,5% (07.)</b>  E:1 659(Kj) 397(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsír: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)	<b>Tea</b> <b>Kifli szezámmagos (01,11,07.)</b> <b>Delma margarin</b> <b>Üborka</b>  E: 695(Kj) 166(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsír: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Tea</b> <b>Túrós Rudi (07.)</b> <b>Banán</b>  E: 948(Kj) 227(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 5(g)Cuk: 19(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)