

2023.11.20 - 2023.11.26.

<i>Hétfő</i> 2023.11.20	<i>Kedd</i> 2023.11.21.	<i>Szerda</i> 2023.11.22.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.23.	<i>Péntek</i> 2023.11.24.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Kakaó (07,) Teljes kiőrlésű zsemle (01,) Margarin Felvágott olasz (06,)</p> <p>E:2 581(Kj) 617(KCal) F: 15(g)Kol: 34(g)Sz: 75(g) Zsir: 25(g)Cuk: 29(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 360(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kifli (01,06,) Sajtkrém (07,) Tea</p> <p>E:1 452(Kj) 347(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tea Tatár mini sajtos tekercs (01,03,07,)</p> <p>E:2 014(Kj) 482(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 18(g)Cuk: 14(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej 1,5% (07,) Kenyér (01,06,) Margarin Felvágott zala (06,)</p> <p>E:1 468(Kj) 351(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 228(mg)</p>	<p>Tea Kenyér (01,06,) Margarin Csirkemell sonka</p> <p>E:1 167(Kj) 279(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 6(g)Cuk: 14(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Tejfölös karfiollevés (09,01,03,07,) Gyros csirkemell Hasábburgonya Káposztasaláta</p> <p>E:3 967(Kj) 949(KCal) F: 37(g)Kol: 38(g)Sz: 72(g) Zsir: 55(g)Cuk: 4(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Grízgaluska leves (09,01,03,) Székelykáposzta (07,01,09,) Kenyér (01,06,)</p> <p>E:4 459(Kj) 1 067(KCal) F: 36(g)Kol: 61(g)Sz:113(g) Zsir: 48(g)Cuk: 14(g)Só:3,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Burgonyakrém leves (07,01,) Kenyér kocka (01,06,) Rántott csirkemell (01,03,) Zöldséges rizs (09,) Vegyesvágott savanyúság</p> <p>E:4 311(Kj) 1 031(KCal) F: 44(g)Kol: 36(g)Sz:152(g) Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 39(mg)</p>	<p>Húsleves (09,01,03,) Fott hús, gyümölcsmártás, fott burgonya (01,07,)</p> <p>E:3 402(Kj) 814(KCal) F: 27(g)Kol: 61(g)Sz: 96(g) Zsir: 34(g)Cuk: 16(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Lencseleves (07,01,) Pusztai pörkölt tarhonyával (09,01,03,) Cékla saláta</p> <p>E:4 017(Kj) 961(KCal) F: 42(g)Kol: 55(g)Sz:100(g) Zsir: 41(g)Cuk: 1(g)Só:9,43(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 39(mg)</p>
<p><b>Üzsonna</b></p> <p>Dubarry sertésszelet (07,01,08,) Párolt rizs uzs.</p> <p>E:2 914(Kj) 697(KCal) F: 35(g)Kol: 55(g)Sz: 73(g) Zsir: 28(g)Cuk: 5(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 278(mg)</p>	<p>Lecsós oldalas Hagymás burgonya köret</p> <p>E:2 999(Kj) 717(KCal) F: 25(g)Kol: 68(g)Sz: 59(g) Zsir: 40(g)Cuk: 0(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Harcapaprikás (04,03,01,07,) Túróslesztta (07,01,03,)</p> <p>E:2 999(Kj) 717(KCal) F: 43(g)Kol: 7(g)Sz: 74(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 39(mg)</p>	<p>Baconos sertésszelet (01,) Párolt rizs uzs.</p> <p>E:2 430(Kj) 581(KCal) F: 30(g)Kol: 48(g)Sz: 60(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Disznótoros Burgonya köret kisadag</p> <p>E:3 371(Kj) 806(KCal) F: 31(g)Kol:134(g)Sz: 60(g) Zsir: 46(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>