

<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:1 546(Kj) 370(KCal) F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 42(g) Zsír: 16(g)Cuk: 19(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Sajtkrém (07.)</p> <p>E: 823(Kj) 197(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 4(g)Cuk: 13(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott zala (06.)</p> <p>E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Gyümölcs lekvár</p> <p>E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 7(g)Cuk: 23(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 228(mg)</p>	<p>Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Csirkemell sonka</p> <p>E: 897(Kj) 215(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Tejfölös karfiollevés (09,01,03,07.) Gyros csirkemell Hasábburgonya sütőben sült Káposztasaláta</p> <p>E:2 216(Kj) 530(KCal) F: 22(g)Kol: 23(g)Sz: 45(g) Zsír: 28(g)Cuk: 3(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Grízgaluska leves (09,01,03.) Székelykáposzta (07,01,09.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</p> <p>E:2 979(Kj) 713(KCal) F: 25(g)Kol: 37(g)Sz: 70(g) Zsír: 33(g)Cuk: 11(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Burgonyakrém leves (07,01.) Kenyer kocka (01,06.) Rántott csirkemell (01,03.) Zöldséges rizs (09.) Vegyesvágott savanyúság</p> <p>E:2 740(Kj) 655(KCal) F: 29(g)Kol: 24(g)Sz: 99(g) Zsír: 14(g)Cuk: 5(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)</p>	<p>Húsleves (09,01,03.) Fott hús, gyümölcsmártás, fott burgonya (01,07.)</p> <p>E:2 392(Kj) 572(KCal) F: 19(g)Kol: 43(g)Sz: 67(g) Zsír: 24(g)Cuk: 10(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Lencseleves (07,01.) Pusztapörkölt (09.) Tarhonya (01,03.) Cékla saláta</p> <p>E:2 869(Kj) 686(KCal) F: 30(g)Kol: 43(g)Sz: 69(g) Zsír: 30(g)Cuk: 1(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 26(mg)</p>
<p><b>Üzsonna</b></p> <p>Tatár túrós falatka (01,03,07.) Körte</p> <p>E: 933(Kj) 223(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:12,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Kenomájás (06.) Zöldpaprika</p> <p>E: 786(Kj) 188(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tatár mini sajtós tekerecs (01,03,07.) Alma</p> <p>E:1 274(Kj) 305(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kifli szezámmagos (01,11,07.) Margarin Üborka</p> <p>E:1 030(Kj) 246(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Túró Rudi (07.) Banán</p> <p>E: 800(Kj) 191(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)</p>