

<b>Hétfő</b> 2021.09.13	<b>Kedd</b> 2021.09.14	<b>Szerda</b> 2021.09.15	<b>Csütörtök</b> 2021.09.16	<b>Péntek</b> 2021.09.17
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>Gyümölcs tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01.)</b> <b>Májkrem</b></p> <p>E:1 113(Kj) 266(KCal) F: 9(g)Kol:140(g)Sz: 8(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)</p>	<p><b>Tej (07.)</b> <b>Briós (01.03.)</b></p> <p>E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01.)</b> <b>Margarin light</b> <b>Kométa olasz felvágott (06.)</b> <b>Kigyó uborka</b></p> <p>E:1 429(Kj) 342(KCal) F: 10(g)Kol: 40(g)Sz: 7(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)</p>	<p><b>Tejeshkávé (07.)</b> <b>Vajas zsemle (01.)</b></p> <p>E:1 397(Kj) 334(KCal) F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 41(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01.)</b> <b>Snidlinges körözött (07.)</b> <b>Lilahagyma</b></p> <p>E:1 211(Kj) 290(KCal) F: 12(g)Kol: 19(g)Sz: 13(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>Citromos zöldbab leves (01.02.03.)</b> <b>Palermói csirkemell csikok (06.)</b> <b>Orsótészta(durum) (01.03.)</b></p> <p>E:2 626(Kj) 628(KCal) F: 42(g)Kol: 59(g)Sz: 95(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g)</p>	<p><b>Fahéjas almaleves (01.07.)</b> <b>Pusztapörkölt</b> <b>Jégsaláta</b></p> <p>E:2 522(Kj) 603(KCal) F: 20(g)Kol: 47(g)Sz: 71(g) Zsír: 20(g)Cuk: 11(g)Só:3,00(g)</p>	<p><b>Bazsalikomos paradicsom leves (01.03.03.)</b> <b>Rántott halrudak (01.03.04.)</b> <b>Párolt rizsköret</b> <b>Tartár mártás (07.10.)</b></p> <p>E:3 235(Kj) 774(KCal) F: 42(g)Kol: 58(g)Sz:202(g) Zsír: 18(g)Cuk: 11(g)Só:3,00(g)</p>	<p><b>Májgaluska leves (01.03.)</b> <b>Kelkáposzta főzelék (01.)</b> <b>Vagdalt (01.)</b> <b>Gyümölcs</b></p> <p>E:2 636(Kj) 631(KCal) F: 35(g)Kol: 71(g)Sz: 64(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g)</p>	<p><b>Lebbencs leves (01.03.)</b> <b>Mákos metélt (01.03.)</b></p> <p>E:3 320(Kj) 794(KCal) F: 27(g)Kol: 23(g)Sz: 65(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>Kenyer (01.)</b> <b>Zöldfűszeres vajkrem (07.)</b> <b>Paprika</b></p> <p>E: 717(Kj) 171(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)</p>	<p><b>Teljes kiőrlésű kenyér (01.)</b> <b>Sült húsos pástétom</b> <b>Savanyú káposzta</b></p> <p>E:1 024(Kj) 245(KCal) F: 11(g)Kol: 17(g)Sz: 8(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)</p>	<p><b>Foszlós kalács (01.03.)</b> <b>Vajas-méz</b></p> <p>E: 966(Kj) 231(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)</p>	<p><b>Teljes kiőrlésű kenyér (01.)</b> <b>Margarin light</b> <b>Zala felvágott (06.)</b></p> <p>E: 709(Kj) 170(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)</p>	<p><b>Kifli (01.07.)</b> <b>Kocka sajt (07.)</b></p> <p>E: 923(Kj) 221(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g)</p>