

Hétfő 2024.02.12	Kedd 2024.02.13.	Szerda 2024.02.14.	Csütörtök 2024.02.15.	Péntek 2024.02.16.
Reggeli graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07.) uborka citromos tea E: 768(Kj) 184(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0.90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 152(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07.) méz kakaó (07.) citromos tea E:2 528(Kj) 605(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 84(g) Zsir: 13(g)Cuk: 59(g)Só:0.39(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 279(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) margarin-multivitaminos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea E:2 368(Kj) 566(KCal) F: 14(g)Kol: 19(g)Sz: 67(g) Zsir: 15(g)Cuk: 35(g)Só:1.23(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 251(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) gyümölcs tea tej (07.) E:1 568(Kj) 375(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 34(g)Só:0.08(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	vajkrém-zöldfűszeres (07,) burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) kápia paprika kakaó (07.) citromos tea E:2 991(Kj) 716(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 17(g)Cuk: 43(g)Só:1.35(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 249(mg)
Tízórai túró rudi (07,06,05,) E: 449(Kj) 107(KCal) F: 0(g)Kol: 12(g)Sz: 12(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0.02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(mg)	körte E: 25(Kj) 6(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 4(g)Só:0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	kakaó (07.) E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0.02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	narancs E: 86(Kj) 21(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	tej (07.) E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0.02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)
Ebéd jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) tejbegríz (01,07.) szórát kakaó-fahéj E:1 905(Kj) 456(KCal) F: 12(g)Kol: 22(g)Sz: 49(g) Zsir: 14(g)Cuk: 30(g)Só:0.73(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 228(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) tört burgonya E:1 553(Kj) 371(KCal) F: 14(g)Kol: 36(g)Sz: 45(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:1.48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) zöldségescsirkemájragu-csirkehússal (01,09,12,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:1 114(Kj) 267(KCal) F: 19(g)Kol:195(g)Sz: 44(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0.94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg)	zöldségkrémleves (09,07,01,03,10,) levesgyöngy pásztorharonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) káposzta saláta E:1 490(Kj) 356(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:6,08(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 42(mg)	frankfurtilves (07,01,09,12,03,10,) darázsfészek (01,07,03,08,) E:2 535(Kj) 606(KCal) F: 15(g)Kol: 27(g)Sz: 88(g) Zsir: 30(g)Cuk: 40(g)Só:0.96(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 148(mg)
Uzsonna pizzás csiga 65g (01,07,03,06,08,11,) E: 912(Kj) 218(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	pulykamell sonka vajkrém natúr (07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) uborka E:1 036(Kj) 248(KCal) F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 39(mg)	kockasajt (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) mandarin E:1 360(Kj) 325(KCal) F: 13(g)Kol:140(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,63(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 25(mg)	sajtos pogácsa 75g banán E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) margarin-vajjű (07.) narancs E: 882(Kj) 211(KCal) F: 7(g)Kol: 19(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)