

<i>Hétfő</i> 2024.02.19	<i>Kedd</i> 2024.02.20.	<i>Szerda</i> 2024.02.21.	<i>Csütörtök</i> 2024.02.22.	<i>Péntek</i> 2024.02.23.
Reggeli kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) margarin-joghurtos (07,) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) uborka rostos narancslé E: 962(Kj) 230(KCal) F: 7(g)Kol: 19(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:1.12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg)	csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) méz kakaó (07,) citromos tea E:2 525(Kj) 604(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 84(g) Zsir: 13(g)Cuk: 34(g)Só:0.37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 279(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07,) gyümölcs tea 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)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) zala felvágott margarin-vajjuzú (07,) uborka tej (07,) gyümölcs tea E:2 262(Kj) 541(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 14(g)Cuk: 27(g)Só:1.17(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 272(mg)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) vajkrém natúr (07,) ízés sonka kakaó (07,) citromos tea E:2 424(Kj) 580(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 13(g)Cuk: 38(g)Só:0.80(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 275(mg)
Tízórai alma E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(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)	tejszelet 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)	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)	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)
Ebéd brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) levesgyöngy bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 20(g)Kol: 54(g)Sz: 41(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:0.75(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 209(mg)	lebbencs leves (09,01,03,07,10,) finomfőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 733(Kj) 415(KCal) F: 17(g)Kol: 45(g)Sz: 51(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:3.91(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 79(mg)	csont leves (09,01,03,07,10,06,) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,) E:1 231(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 40(g)Sz: 20(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:1.54(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 53(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) kukoricás rizs E:1 848(Kj) 442(KCal) F: 19(g)Kol: 38(g)Sz: 66(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:1.37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) joghurtos ósziarackospite (07,01,03,) E:1 540(Kj) 368(KCal) F: 12(g)Kol:105(g)Sz: 56(g) Zsir: 19(g)Cuk: 31(g)Só:1.23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)
Uzsonna teljeskiörlesű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11,) banán E:1 617(Kj) 387(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0.50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 99(mg)	svájci kifli (01,03,07,06,08,11,) E: 840(Kj) 201(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0.30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 26(mg)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) vajkrém natúr (07,) narancs E:1 088(Kj) 260(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0.72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 54(mg)	narancslé 100% 2 dl nutribella belgacskis-teljeskiörlesű ke (01,06,05,11,07,08,) E:2 472(Kj) 591(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz:106(g) Zsir: 14(g)Cuk: 94(g)Só:0.13(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	zöldséges felvágott szezámagos kifli (01,07,11,) margarin-joghurtos (07,) tv.paprika E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:1.00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)