

2024.02.05 - 2024.02.11.

<b>Hétfő</b> 2024.02.05	<b>Kedd</b> 2024.02.06.	<b>Szerda</b> 2024.02.07.	<b>Csütörtök</b> 2024.02.08.	<b>Péntek</b> 2024.02.09.
<b>Tízórai</b> szezámagos kifli (01,07,11,) vajkrém natúr (07,) uborka  E:1 553(Kj) 371(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 13(g)Cuk: 5(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 15(mg)	<b>trappista sajt (07,)</b> <b>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>margarin-joghurtos (07,)</b> <b>tv.paprika</b>  E:1 805(Kj) 432(KCal) F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 271(mg)	<b>lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>mandarin</b>  E:1 475(Kj) 353(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 75(mg)	<b>csirkemájpástétom (09,12,07,)</b> <b>kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,)</b> <b>uborka</b>  E:1 139(Kj) 272(KCal) F: 13(g)Kol:215(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)	<b>7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08,)</b> <b>sajtkrém-natúr (07,)</b> <b>baromfi párizsi</b>  E:1 502(Kj) 359(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 220(mg)
<b>Ebéd</b> karfiolleves (09,01,03,07,10,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,)  E:2 308(Kj) 552(KCal) F: 30(g)Kol: 3(g)Sz: 72(g) Zsir: 17(g)Cuk: 5(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 61(mg)	<b>paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,)</b> <b>tölkfőzelék (07,01,)</b> <b>sült csirkecomb</b> <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:2 272(Kj) 544(KCal) F: 35(g)Kol: 51(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 62(mg)	<b>májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,)</b> <b>sült tarja</b> <b>rizi-bizi (01,03,07,09,10,)</b> <b>őszibarack befőtt</b>  E:3 241(Kj) 775(KCal) F: 35(g)Kol:300(g)Sz: 69(g) Zsir: 39(g)Cuk: 10(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 25(mg)	<b>nyírségi gombócleves (01,06,07,09,12,)</b> <b>olasz sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,)</b> <b>burgonyapüré (07,)</b>  E:2 634(Kj) 630(KCal) F: 38(g)Kol: 46(g)Sz: 69(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:2,69(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 53(mg)	<b>sárgaborsógulyás-sertéshússal</b> (09,01,03,07,10,12,) <b>fánk ízes Royal (07,01,03,06,08,11,)</b> <b>fánk lekvárral (01,03,07,)</b>  E:7 136(Kj) 1 707(KCal) F: 40(g)Kol: 86(g)Sz:220(g) Zsir: 97(g)Cuk: 54(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 95(mg)
<b>Uzsonna</b> nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) tejszelet  E:1 166(Kj) 279(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	<b>áfonyás kornspitz TK (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	<b>zöldséges felvágott</b> <b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,)</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>hónaposretek</b>  E:1 275(Kj) 305(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)	<b>kisdobozos kakaó 200ml (07,)</b> <b>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,)</b>  E:1 180(Kj) 282(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)	<b>mátrai diákcsemege</b> <b>burgonyás kifli 100 g (07,03,01,)</b> <b>margarin-joghurtos (07,)</b> <b>tv.paprika</b>  E:2 161(Kj) 517(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 4(mg)