

2024.02.12 - 2024.02.18.

Hétfő 2024.02.12	Kedd 2024.02.13.	Szerda 2024.02.14.	Csütörtök 2024.02.15.	Péntek 2024.02.16.
Tízórai graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07.) uborka E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 248(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07.) méz E:2 119(Kj) 507(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 14(g)Cuk: 36(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) vízes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) E:1 259(Kj) 301(KCal) F: 9(g)Kol: 30(g)Sz: 31(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 11(mg)	áfonyás kornspitz TK (01,03,06,07,08,11,) 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)	vajkrém-zöldfűszeres (07,) burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) kápia paprika E:1 726(Kj) 413(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 10(mg)
Ebéd jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj E:3 048(Kj) 729(KCal) F: 20(g)Kol: 35(g)Sz: 79(g) Zsir: 23(g)Cuk: 48(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 365(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) tört burgonya E:2 514(Kj) 602(KCal) F: 23(g)Kol: 58(g)Sz: 73(g) Zsir: 24(g)Cuk: 13(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 59(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) zöldségescsirkemájragu-csirkehússal (01,09,12,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:1 842(Kj) 441(KCal) F: 31(g)Kol:297(g)Sz: 76(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)	zöldségkrémleves (09,07,01,03,10,) levesgyöngy páztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) káposzta saláta E:2 394(Kj) 573(KCal) F: 22(g)Kol: 48(g)Sz: 68(g) Zsir: 24(g)Cuk: 11(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 68(mg)	frankfurtiléves (07,01,09,12,03,10,) darazsfészek (01,07,03,08,) E:3 992(Kj) 955(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz:139(g) Zsir: 47(g)Cuk: 63(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 222(mg)
Uzsonna pizzás csiga (01,07,03,06,08,11,) E:1 262(Kj) 302(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	pulykamell sonka vajkrém natúr (07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) uborka E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 44(mg)	kockasajt (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) mandarin E:2 720(Kj) 651(KCal) F: 26(g)Kol:280(g)Sz: 70(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:5,26(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 50(mg)	sajtos pogácsa 75g banán E: 527(Kj) 126(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 132(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) margarin-vajjízú (07,) narancs E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 71(mg)