

2024.02.19 - 2024.02.25.

Hétfő 2024.02.19	Kedd 2024.02.20.	Szerda 2024.02.21.	Csütörtök 2024.02.22.	Péntek 2024.02.23.
Tízórai kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) margarin-joghurtos (07,) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) uborka E:1 599(Kj) 383(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 41(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 32(mg)	csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) méz E:2 114(Kj) 506(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 14(g)Cuk: 42(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	búrkifli áfonyás (01,03,07,06,08,11,) E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 52(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) mátrai diáksemege margarin-vajjízú (07,) uborka E:1 326(Kj) 317(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 34(mg)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) vajkrém natúr (07,) ízes sonka E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 36(mg)
Ebéd brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) levesgyöngy bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:2 790(Kj) 667(KCal) F: 31(g)Kol: 87(g)Sz: 63(g) Zsir: 34(g)Cuk: 4(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 328(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:2 863(Kj) 685(KCal) F: 28(g)Kol: 72(g)Sz: 85(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:6,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 124(mg)	csont leves (09,01,03,07,10,06,) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,) E:1 952(Kj) 467(KCal) F: 20(g)Kol: 64(g)Sz: 33(g) Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 85(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) kukoricás rizs E:3 001(Kj) 718(KCal) F: 31(g)Kol: 62(g)Sz:105(g) Zsir: 22(g)Cuk: 26(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,) E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 24(g)Kol:189(g)Sz:131(g) Zsir: 34(g)Cuk: 65(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 38(mg)
Uzsonna teljeskiőrlésű vanília párna (01,03,06,07,08,11,) banán E:1 749(Kj) 418(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 132(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:1 307(Kj) 313(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 80(mg)	narancslé 100% 2 dl nutribella belgacskis-teljeskiőrlésű ke (01,06,05,11,07,08,) E:3 113(Kj) 745(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz:125(g) Zsir: 22(g)Cuk:100(g)Só:0,16(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	zöldséges felvágott szezámagos kifli (01,07,11,) margarin-joghurtos (07,) tv.paprika E:1 938(Kj) 464(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 4(mg)