

2023.02.20 - 2023.02.26.

<b>Hétfő</b> 2023.02.20	<b>Kedd</b> 2023.02.21.	<b>Szerda</b> 2023.02.22.	<b>Csütörtök</b> 2023.02.23.	<b>Péntek</b> 2023.02.24.
<b>Tízórai</b> <b>édes omlós pogácsa</b> (01,07,03.)  E:1 397(Kj) 334(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>margarin-vajjízú</b> (07.) <b>gouda sajt</b> (07.) <b>tv.paprika</b>  E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 14(g)Kol: 43(g)Sz: 29(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 335(mg)	<b>tejeskifli</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>kenőmájjas</b> (10,09,06,07.) <b>uborka</b>  E:1 159(Kj) 277(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)	<b>gyümölcs joghurt</b> (07.) <b>burgonyás kifli 50 g</b> (01,03,07.)  E:4 785(Kj) 1 145(KCal) F: 46(g)Kol: 13(g)Sz:157(g) Zsir: 36(g)Cuk: 99(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)	<b>főtt tojás</b> (03.) <b>kornspitz TK</b> (01,06,03,07,08,11.) <b>margarin-multivitaminos</b> (07.)  E:1 327(Kj) 318(KCal) F: 13(g)Kol:250(g)Sz: 31(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 49(mg)
<b>Ebéd</b> <b>tejfölös gombaleves</b> (09,07,01,03.) <b>csirkepaprikás</b> (01,07,03,09,10,12.) <b>nokedli</b> (01,03.) <b>uborka saláta</b>  E:3 509(Kj) 840(KCal) F: 73(g)Kol: 67(g)Sz:144(g) Zsir: 24(g)Cuk: 13(g)Só:4,59(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 82(mg)	<b>tavaszi leves</b> (09,01,03,07,10.) <b>burgonyafőzelék</b> (01,07,03,09,10.) <b>fasírt</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11.)  E:3 313(Kj) 792(KCal) F: 29(g)Kol:100(g)Sz: 88(g) Zsir: 37(g)Cuk: 3(g)Só:4,36(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 96(mg)	<b>őszibarack krémleves</b> (01,07.) <b>sült harcsafilé</b> (01.) <b>rizi-bizi</b> (01,03,07,09,10.)  E:2 964(Kj) 709(KCal) F: 41(g)Kol: 5(g)Sz: 98(g) Zsir: 20(g)Cuk: 28(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 410(mg)	<b>csirkeraguleves</b> (09,01,03,07,10.) <b>rizseslecső-virslivel</b> (01,03,07,09,10.) <b>tarhonya</b> (01,03,07,09,10.)  E:4 206(Kj) 1 006(KCal) F: 39(g)Kol: 26(g)Sz:141(g) Zsir: 33(g)Cuk: 7(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 43(mg)	<b>sárgaborsógulyás-sertéshússal</b> (09,01,03,07,10,12.) <b>túrós gombóc-édes tejföllel</b> (01,03,06,07,08,11.)  E:4 745(Kj) 1 135(KCal) F: 41(g)Kol: 84(g)Sz:146(g) Zsir: 44(g)Cuk: 32(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 215(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>szezámagos zsemle</b> (01,03,11,06,07,08.) <b>margarin-vajjízú</b> (07.) <b>pulykamell sonka</b> <b>tv.paprika</b> <b>banán</b>  E:1 582(Kj) 378(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 196(mg)	<b>sajtkrém-natúr</b> (07.) <b>rozskenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>tv.paprika</b>  E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 251(mg)	<b>briós</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>alma</b>  E: 972(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	<b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>margarin-multivitaminos</b> (07.) <b>marha párizsi</b> <b>uborka</b>  E:1 720(Kj) 411(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 35(mg)	<b>teljeskiőrlésű virslisroló</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>narancs</b>  E:1 373(Kj) 329(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 44(mg)