

2024.02.26 - 2024.03.03.

Hétfő 2024.02.26	Kedd 2024.02.27.	Szerda 2024.02.28.	Csütörtök 2024.02.29.	Péntek 2024.03.01.
Tízórai rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) bécsi felvágott uborka E:1 382(Kj) 331(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 35(mg)	graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) csirkemájpástétom (09,12,07,) jégsapretek E:1 096(Kj) 262(KCal) F: 13(g)Kol:215(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tejfölös túró (07,) tv.paprika E: 974(Kj) 233(KCal) F: 9(g)Kol: 17(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 65(mg)	burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) sajtkrém-natúr (07,) kaliforniai paprika E:1 675(Kj) 401(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 220(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07,) E:3 976(Kj) 951(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:127(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)
Ebéd paradicsom leves (01,09,03,07,10,) zöldborsós sertéstokány (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) E:3 202(Kj) 766(KCal) F: 30(g)Kol: 56(g)Sz:102(g) Zsir: 28(g)Cuk: 22(g)Só:2,94(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 36(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 936(Kj) 702(KCal) F: 37(g)Kol: 69(g)Sz: 73(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 69(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:3 176(Kj) 760(KCal) F: 54(g)Kol:100(g)Sz: 78(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 270(mg)	tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 613(Kj) 625(KCal) F: 19(g)Kol: 75(g)Sz: 61(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:4,76(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 87(mg)	betyárleves (09,03,01,07,10,12,) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11,) E: 917(Kj) 219(KCal) F: 15(g)Kol: 43(g)Sz: 22(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:3,53(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 19(mg)
Uzsonna tejszelet multivitamin 100% 2dl E: 378(Kj) 90(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 0(g)Cuk: 19(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 58(mg)	pizzás csiga (01,07,03,06,08,11,) banán E:1 920(Kj) 459(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 165(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07,) tv.paprika E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 46(mg)	bríós (07,03,01,) narancs E:1 574(Kj) 377(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 44(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)