

2023.02.06 - 2023.02.12.

Hétfő 2023.02.06	Kedd 2023.02.07.	Szerda 2023.02.08.	Csütörtök 2023.02.09.	Péntek 2023.02.10.
Tízórai szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) marha párizsi tv.paprika margarin-vajízú (07.) E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07.) E:2 078(Kj) 497(KCal) F: 22(g)Kol:280(g)Sz: 39(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 26(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) eperlekvár E:1 430(Kj) 342(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 2(g)Cuk: 25(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg)	sós pereg 100g (01,03,07,) banán E:1 805(Kj) 432(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 132(mg)	virslis roppanós tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) ketchup E:1 297(Kj) 310(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:1,99(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 45(mg)
Ebéd tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) tejberizs (07.) szórárt kakaó-fahéj E:2 702(Kj) 647(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 92(g) Zsir: 11(g)Cuk: 48(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 298(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) mézes mustáros sertés ragu (10,01,07,) főtt tészta (01,03,) E:2 842(Kj) 680(KCal) F: 24(g)Kol: 96(g)Sz: 72(g) Zsir: 34(g)Cuk: 4(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 44(mg)	krémsajtos póréleves (07,01,03,09,10,) levesgyöngy pásztorbulgur sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka E:2 123(Kj) 508(KCal) F: 23(g)Kol: 45(g)Sz: 51(g) Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:3,07(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 201(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) főtt sertéshús meggymártás 1/2 adag (01,07,) burgonyapüré 1/2 adag (07,) E:2 282(Kj) 546(KCal) F: 29(g)Kol: 4(g)Sz: 74(g) Zsir: 16(g)Cuk: 41(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 72(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) fánk lekvárral (01,03,07,) E:4 271(Kj) 1 022(KCal) F: 22(g)Kol: 88(g)Sz:106(g) Zsir: 82(g)Cuk: 38(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 78(mg)
Uzsonna almás csiga (01,03,06,07,08,11,) E:2 190(Kj) 524(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 26(g)Cuk: 13(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) margarin-vajízú (07,) zala felvágott uborka E:1 385(Kj) 331(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) kápia paprika körte E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 29(mg)	7 magvas spice (11,01,03,06,07,08,) ízes sonka margarin-multivitaminos (07,) uborka E:1 090(Kj) 261(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika E:1 316(Kj) 315(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 251(mg)