

2023.02.13 - 2023.02.19.

Hétfő 2023.02.13	Kedd 2023.02.14.	Szerda 2023.02.15.	Csütörtök 2023.02.16.	Péntek 2023.02.17.
Tízórai <p>pulykamell sonka margarin-multivitaminos (07.) kápia paprika rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 199(Kj) 287(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>túrós táska (01,07,03,06,08,11,)</p> <p>E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika</p> <p>E: 951(Kj) 227(KCal) F: 10(g)Kol:165(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>virslis roppanós tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) ketchup</p> <p>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)</p>	<p>körözött (07.) rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) jégcsapretek</p> <p>E:1 267(Kj) 303(KCal) F: 13(g)Kol: 24(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 107(mg)</p>
Ebéd <p>karalábé leves (09,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:2 137(Kj) 511(KCal) F: 22(g)Kol: 55(g)Sz: 51(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:3,43(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 77(mg)</p>	<p>tojásleves (03,01,09,12,07,10,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült tarja fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 854(Kj) 683(KCal) F: 34(g)Kol:351(g)Sz: 42(g) Zsir: 45(g)Cuk: 16(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 58(mg)</p>	<p>karfiolleves (09,01,03,07,10,) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10,) barna rizs (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt</p> <p>E:2 824(Kj) 676(KCal) F: 47(g)Kol: 57(g)Sz: 74(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 215(mg)</p>	<p>magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,) rakott burgonya-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,)</p> <p>E:2 731(Kj) 653(KCal) F: 29(g)Kol:207(g)Sz: 50(g) Zsir: 36(g)Cuk: 5(g)Só:4,28(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 139(mg)</p>	<p>jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12,) meggyes-mákos kevertpité (03,01,07,)</p> <p>E:2 848(Kj) 681(KCal) F: 24(g)Kol: 68(g)Sz:100(g) Zsir: 28(g)Cuk: 50(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 433(mg)</p>
Uzsonna <p>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) margarin-vajizú (07.) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) jégcsapretek</p> <p>E:1 059(Kj) 253(KCal) F: 9(g)Kol: 30(g)Sz: 28(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,)</p> <p>E:1 766(Kj) 423(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kenőmájas (10,09,06,07,) uborka alma</p> <p>E:1 414(Kj) 338(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 43(mg)</p>	<p>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajizú (07,) zala felvágott tv.paprika körte</p> <p>E:1 653(Kj) 395(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 45(mg)</p>