

2023.02.20 - 2023.02.26.

Hétfő 2023.02.20	Kedd 2023.02.21.	Szerda 2023.02.22.	Csütörtök 2023.02.23.	Péntek 2023.02.24.
Tízórai édes omlós pogácsa (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)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjízú (07.) gouda sajt (07.) tv.paprika 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)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kenőmájás (10,09,06,07.) uborka 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)	gyümölcs joghurt (07.) burgonyás kifli 50 g (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)	főtt tojás (03.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) margarin-multivitaminos (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)
Ebéd tejfölös gombaleves (07,01,03,09.) csirkepaprikás (09,12,01,07,03,10.) nokedli (01,03.) uborka saláta E:2 951(Kj) 706(KCal) F: 61(g)Kol: 55(g)Sz:121(g) Zsir: 20(g)Cuk: 11(g)Só:3,48(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 70(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10.) burgonyafőzelék (01,03,07,09,10.) fasírt (03,01,06,07,08,11.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:2 796(Kj) 669(KCal) F: 24(g)Kol: 80(g)Sz: 78(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:3,68(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 81(mg)	őszibarack krémleves (01,07.) sült harcsafilé (01.) rizi-bizi (01,03,07,09,10.) E:2 377(Kj) 569(KCal) F: 33(g)Kol: 4(g)Sz: 78(g) Zsir: 16(g)Cuk: 22(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 332(mg)	csirkeraguleves (01,03,07,09,10.) rizseslecsó-virslivel (01,03,07,09,10.) tarhonya (01,03,07,09,10.) E:3 393(Kj) 812(KCal) F: 32(g)Kol: 22(g)Sz:114(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:2,67(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 35(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12.) túrós gombóc-édes tejföllel (07,01,03,06,08,11.) E:3 770(Kj) 902(KCal) F: 33(g)Kol: 66(g)Sz:117(g) Zsir: 35(g)Cuk: 26(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 166(mg)
Uzsonna szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) margarin-vajjízú (07.) pulykamell sonka tv.paprika banán E:1 450(Kj) 347(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 58(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 163(mg)	sajtkrém-natúr (07.) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika 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)	briós (01,03,07,06,08,11.) alma 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)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) marha párizsi uborka E:1 712(Kj) 410(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 32(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.) narancs 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)