

2024.02.19 - 2024.02.25.

<b>Hétfő</b> 2024.02.19	<b>Kedd</b> 2024.02.20.	<b>Szerda</b> 2024.02.21.	<b>Csütörtök</b> 2024.02.22.	<b>Péntek</b> 2024.02.23.
<b>Tízórai</b> kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) margarin-joghurtos (07,) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) uborka rostos narancslé  E:1 082(Kj) 259(KCal) F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 27(g) Zsír: 12(g)Cuk: 6(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)	<b>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>méz</b> <b>kakaó (07,)</b> <b>citromos tea</b>  E:2 657(Kj) 636(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsír: 15(g)Cuk: 65(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 281(mg)	<b>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,)</b> <b>tej (07,)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:1 907(Kj) 456(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsír: 7(g)Cuk: 41(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	<b>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,)</b> <b>mátrai diákcsemege</b> <b>margarin-vajjízú (07,)</b> <b>uborka</b> <b>tej (07,)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:2 316(Kj) 554(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsír: 16(g)Cuk: 27(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 272(mg)	<b>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,)</b> <b>vajkrém natúr (07,)</b> <b>ízes sonka</b> <b>kakaó (07,)</b> <b>citromos tea</b>  E:2 472(Kj) 591(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsír: 14(g)Cuk: 38(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 276(mg)
<b>Ebéd</b> brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) levesgyöngy bolognai spagetti (01,03,07,09,)  E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 24(g)Kol: 65(g)Sz: 51(g) Zsír: 26(g)Cuk: 3(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 260(mg)	<b>lebbencs leves (09,01,03,07,10,)</b> <b>finomfőzelék (01,07,03,09,10,)</b> <b>fasírt (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:2 026(Kj) 485(KCal) F: 20(g)Kol: 54(g)Sz: 58(g) Zsír: 18(g)Cuk: 12(g)Só:4,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 93(mg)	<b>csont leves (09,01,03,07,10,06,)</b> <b>rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,)</b>  E:1 468(Kj) 351(KCal) F: 15(g)Kol: 48(g)Sz: 25(g) Zsír: 21(g)Cuk: 2(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 64(mg)	<b>fahéjas almaleves (01,07,)</b> <b>rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>kukoricás rizs</b>  E:2 298(Kj) 550(KCal) F: 25(g)Kol: 46(g)Sz: 80(g) Zsír: 17(g)Cuk: 20(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)	<b>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,)</b> <b>joghurtos ósziparackospite (07,01,03,)</b>  E:1 733(Kj) 415(KCal) F: 14(g)Kol:109(g)Sz: 58(g) Zsír: 22(g)Cuk: 32(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 22(mg)
<b>Uzsonna</b> teljeskiőrlésű vanília párna (01,03,06,07,08,11,) banán  E:1 705(Kj) 408(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsír: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 121(mg)	<b>svájci kifli (01,03,07,06,08,11,)</b>  E: 840(Kj) 201(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 26(mg)	<b>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,)</b> <b>vajkrém natúr (07,)</b> <b>narancs</b>  E:1 218(Kj) 291(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 77(mg)	<b>narancslé 100% 2 dl</b> <b>nutribella belgacskis-teljeskiőrlésű ke (01,06,05,11,07,08,)</b>  E:2 472(Kj) 591(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz:106(g) Zsír: 14(g)Cuk: 94(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>zöldséges felvágott</b> <b>szezámagos kifli (01,07,11,)</b> <b>margarin-joghurtos (07,)</b> <b>tv.paprika</b>  E:1 748(Kj) 418(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 17(g)Cuk: 4(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)