

Hétfő 2024.02.05	Kedd 2024.02.06.	Szerda 2024.02.07.	Csütörtök 2024.02.08.	Péntek 2024.02.09.
Reggeli szezámagos kifli (01,07,11,) vajkrém natúr (07,) uborka kakaó (07,) citromos tea E:2 230(Kj) 533(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 13(g)Cuk: 40(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 253(mg)	trappista sajt (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) tv.paprika kakaó (07,) citromos tea E:2 376(Kj) 568(KCal) F: 16(g)Kol: 27(g)Sz: 61(g) Zsir: 16(g)Cuk: 37(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 409(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) mandarin tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 767(Kj) 662(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 98(g) Zsir: 10(g)Cuk: 46(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 304(mg)	csirkemájpástétom (07,) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) uborka tej (07,) gyümölcs tea E:2 266(Kj) 542(KCal) F: 16(g)Kol:107(g)Sz: 57(g) Zsir: 15(g)Cuk: 27(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 244(mg)	7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07,) baromfi párizsi kakaó (07,) citromos tea E:2 634(Kj) 630(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 18(g)Cuk: 40(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 380(mg)
Tízórai mandarin E: 94(Kj) 23(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)	kakaó (07,) E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	gyümölcs joghurt (07,) E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)	múzli szelet cerbona	tej (07,) E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)
Ebéd karfiolleves (09,01,03,07,10,) vadas sertészelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,) E:1 399(Kj) 335(KCal) F: 18(g)Kol: 2(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) tökfőzelék (07,01,) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 353(Kj) 324(KCal) F: 22(g)Kol: 32(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) sült tarja rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt E:2 136(Kj) 511(KCal) F: 24(g)Kol:206(g)Sz: 43(g) Zsir: 27(g)Cuk: 6(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 18(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) burgonyapüré (07,) E:1 560(Kj) 373(KCal) F: 23(g)Kol: 29(g)Sz: 40(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) fánk ízes Royal (07,01,03,06,08,11,) fánk lekvárral (01,03,07,) E:4 155(Kj) 994(KCal) F: 23(g)Kol: 54(g)Sz:125(g) Zsir: 59(g)Cuk: 32(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 59(mg)
Üzsonna nutribella fahéjas-teljeskiörlesű keksz (01,07,06,11,08,) tejszelet E: 583(Kj) 140(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	áfonyás kornspitz TK (01,03,06,07,08,11,) E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	zöldséges felvágott szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) hónaposretek E: 962(Kj) 230(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)	kisdobozos kakaó 200ml (07,) sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) E:1 180(Kj) 282(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)	zala felvágott burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) margarin-joghurtos (07,) tv.paprika E:1 790(Kj) 428(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)