

<i>Hétfő</i> 2024.02.26	<i>Kedd</i> 2024.02.27.	<i>Szerda</i> 2024.02.28.	<i>Csütörtök</i> 2024.02.29.	<i>Péntek</i> 2024.03.01.
Reggeli rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) bécsi felvágott uborka kakaó (07,) citromos tea E:2 105(Kj) 504(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 11(g)Cuk: 37(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 260(mg)	graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) csirkemájpástétom (07,) jégsapretek tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 383(Kj) 570(KCal) F: 16(g)Kol:107(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 34(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 275(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tejfölös túró (07,) tv.paprika gyümölcs tea E: 900(Kj) 215(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)	burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) sajtkrém-natúr (07,) kaliforniai paprika epres tej (07,) gyümölcs tea E:2 966(Kj) 710(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 16(g)Cuk: 41(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 378(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07,) citromos tea E:4 105(Kj) 982(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:134(g) Zsir: 31(g)Cuk:102(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)
Tízórai banán E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(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)	narancs E: 86(Kj) 21(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	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)	alma E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)
Ebéd paradicsom leves (01,09,03,07,10,) zöldborsós sertéstokány (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) E:1 558(Kj) 373(KCal) F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 48(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 783(Kj) 427(KCal) F: 21(g)Kol: 38(g)Sz: 49(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 45(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:1 659(Kj) 397(KCal) F: 29(g)Kol: 53(g)Sz: 40(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 148(mg)	tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) E:1 398(Kj) 335(KCal) F: 10(g)Kol: 53(g)Sz: 24(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 45(mg)	betyárleves (09,03,01,07,10,12,) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11,) E: 478(Kj) 114(KCal) F: 8(g)Kol: 34(g)Sz: 11(g) Zsir: 5(g)Cuk: 3(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg)
Uzsonna tejszelet narancslé 100% 2 dl E:1 830(Kj) 438(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 5(g)Cuk: 88(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	pizzás csiga 65g (01,07,03,06,08,11,) banán E:1 307(Kj) 313(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 99(mg)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) vajkrém-magyaros (07,) tv.paprika E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)	briós (01,03,07,06,08,11,) narancs E: 941(Kj) 225(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg)	teljeskiórlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)