

2024.02.26 - 2024.03.03.

<b>Hétfő</b> 2024.02.26	<b>Kedd</b> 2024.02.27.	<b>Szerda</b> 2024.02.28.	<b>Csütörtök</b> 2024.02.29.	<b>Péntek</b> 2024.03.01.
<b>Tízórai</b> <b>rozskenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>margarin-joghurtos</b> (07,) <b>bécsi felvágott</b> <b>uborka</b>  E:1 374(Kj) 329(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg)	<b>graham zsemle TK</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>csirkemájpástétom</b> (09,12,07,) <b>jégsapretek</b>  E:1 096(Kj) 262(KCal) F: 13(g)Kol:215(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)	<b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>tejfölös túró</b> (07,) <b>tv.paprika</b>  E: 974(Kj) 233(KCal) F: 9(g)Kol: 17(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 65(mg)	<b>burgonyás kifli 100 g</b> (07,03,01,) <b>sajtkrém-natúr</b> (07,) <b>kaliforniai paprika</b>  E:1 675(Kj) 401(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 220(mg)	<b>tejeskifli</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>gyümölcs joghurt</b> (07,)  E:3 976(Kj) 951(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:127(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)
<b>Ebéd</b> <b>paradicsom leves</b> (01,09,03,07,10,) <b>zöldborsós sertéstokány</b> (01,03,07,09,10,) <b>főtt tészta</b> (01,03,)  E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 24(g)Kol: 45(g)Sz: 82(g) Zsir: 22(g)Cuk: 18(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 29(mg)	<b>kiskocka leves</b> (01,03,09,07,10,12,) <b>sárgaborsó főzelék</b> (01,03,07,09,10,) <b>sertéspörkölt</b> (09,12,01,03,07,10,) <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11,)  E:2 883(Kj) 690(KCal) F: 34(g)Kol: 56(g)Sz: 82(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 73(mg)	<b>tarhonya leves</b> (01,03,09,12,07,10,) <b>sajtalatt sült csirkecombfilé</b> (01,03,07,09,10,) <b>rizi-bizi</b> (01,03,07,09,10,)  E:2 568(Kj) 614(KCal) F: 44(g)Kol: 82(g)Sz: 62(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 216(mg)	<b>tejfölös gombaleves</b> (01,09,07,03,) <b>paprikásburgonya-lecsókolbásszal</b> (01,03,07,09,10,12,)  E:2 001(Kj) 479(KCal) F: 14(g)Kol: 64(g)Sz: 41(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:3,44(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 72(mg)	<b>betyárleves</b> (09,03,01,07,10,12,) <b>mogyorókrémes minigombóc</b> (01,03,06,07,08,11,)  E: 741(Kj) 177(KCal) F: 12(g)Kol: 39(g)Sz: 17(g) Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)
<b>Üzsonna</b> <b>tejszelet</b> <b>narancslé 100% 2 dl</b>  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)	<b>pizzás csiga</b> (01,07,03,06,08,11,) <b>banán</b>  E:1 789(Kj) 428(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 132(mg)	<b>roszos-magvas zsemle</b> (01,11,03,06,07,08,) <b>vajkrém-magyaros</b> (07,) <b>tv.paprika</b>  E:1 160(Kj) 277(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 40(mg)	<b>briós</b> (07,03,01,) <b>narancs</b>  E:1 574(Kj) 377(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 44(mg)	<b>teljeskiórlésű virslisroló</b> (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)