

2024.02.05 - 2024.02.11.

Hétfő 2024.02.05	Kedd 2024.02.06.	Szerda 2024.02.07.	Csütörtök 2024.02.08.	Péntek 2024.02.09.
Tízórai szezámragos kifli (01,07,11,) vajkrém natúr (07.) uborka E:1 650(Kj) 395(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 20(mg)	trappista sajt (07.) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07.) tv.paprika E:1 805(Kj) 432(KCal) F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 271(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) mandarin E:1 475(Kj) 353(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 75(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) uborka E:1 146(Kj) 274(KCal) F: 13(g)Kol:215(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)	7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07.) baromfi párizsi E:1 502(Kj) 359(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 220(mg)
Ebéd karfiollevés (09,01,03,07,10,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,) E:2 812(Kj) 673(KCal) F: 36(g)Kol: 4(g)Sz: 91(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 73(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) tökfőzelék (07,01,) sült csirkecomb fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 142(Kj) 512(KCal) F: 38(g)Kol: 61(g)Sz: 57(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:3,16(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 52(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) sült tarja rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt E:3 886(Kj) 930(KCal) F: 42(g)Kol:360(g)Sz: 86(g) Zsir: 46(g)Cuk: 12(g)Só:2,39(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 32(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) burgonyapüré (07.) E:3 280(Kj) 785(KCal) F: 47(g)Kol: 57(g)Sz: 86(g) Zsir: 25(g)Cuk: 10(g)Só:3,42(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 66(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) fánk lekvárral (01,03,07,) E:5 871(Kj) 1 405(KCal) F: 32(g)Kol:107(g)Sz:145(g) Zsir:109(g)Cuk: 47(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 119(mg)
Uzsonna nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) tejszelet E:1 166(Kj) 279(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 7(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 szezámragos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) hónaposretek E:1 384(Kj) 331(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 7(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)	mátrai diákcsemege burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) margarin-vajjízú (07,) tv.paprika E:2 010(Kj) 481(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 4(mg)