

2024.02.12 - 2024.02.18.

<b>Hétfő</b> 2024.02.12	<b>Kedd</b> 2024.02.13.	<b>Szerda</b> 2024.02.14.	<b>Csütörtök</b> 2024.02.15.	<b>Péntek</b> 2024.02.16.
<b>Tízórai</b> graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07.) uborka  E:1 205(Kj) 288(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 250(mg)	<b>fonott kalács</b> (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07.) méz  E:2 119(Kj) 507(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 14(g)Cuk: 36(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	<b>sajtos sertés párizsi</b> (01,03,06,07,) margarin-multivitaminos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,)  E:1 259(Kj) 301(KCal) F: 9(g)Kol: 30(g)Sz: 31(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 11(mg)	<b>áfonyás kornspitz TK</b> (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)	<b>vajkrém-zöldfűszeres</b> (07.) burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) kápia paprika  E:1 815(Kj) 434(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 13(mg)
<b>Ebéd</b> jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj  E:3 799(Kj) 909(KCal) F: 25(g)Kol: 44(g)Sz: 98(g) Zsir: 29(g)Cuk: 59(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 457(mg)	<b>zöldborsó leves</b> (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)  E:2 785(Kj) 666(KCal) F: 28(g)Kol: 73(g)Sz: 84(g) Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 69(mg)	<b>vajgaluska leves</b> (09,01,07,03,) zöldségescsirkemájragu-csirkehússal (01,09,12,) bulgur (01,03,07,09,10,)  E:2 203(Kj) 527(KCal) F: 38(g)Kol:373(g)Sz: 88(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 41(mg)	<b>zöldségkrémleves</b> (09,07,01,03,10,) levesgyöngy pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12,) káposzta saláta  E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 34(g)Kol: 41(g)Sz: 87(g) Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg)	<b>frankfurtilves</b> (07,01,09,12,03,10,) kelt dióskalács (Royal) (01,03,07,08,06,11,)  E:2 589(Kj) 619(KCal) F: 18(g)Kol: 4(g)Sz: 70(g) Zsir: 30(g)Cuk: 21(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 129(mg)
<b>Uzsonna</b> pizzás csiga (01,07,03,06,08,11,)  E:1 262(Kj) 302(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	<b>pulykamell sonka</b> vajkrém natúr (07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) uborka  E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 15(g)Kol: 18(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 49(mg)	<b>kockasajt</b> (07.) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) mandarin  E:2 720(Kj) 651(KCal) F: 26(g)Kol:280(g)Sz: 70(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:5,26(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 50(mg)	<b>édes omlós pogácsa</b> (01,07,03,) banán  E:2 055(Kj) 492(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 165(mg)	<b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) margarin-vajjízú (07.) narancs  E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 71(mg)