

2024.02.19 - 2024.02.25.

<b>Hétfő</b> 2024.02.19	<b>Kedd</b> 2024.02.20.	<b>Szerda</b> 2024.02.21.	<b>Csütörtök</b> 2024.02.22.	<b>Péntek</b> 2024.02.23.
<b>Tízórai</b> kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) margarin-joghurtos (07,) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) uborka  E:1 607(Kj) 384(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 42(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 35(mg)	<b>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,)</b> margarin-joghurtos (07,) méz  E:2 130(Kj) 510(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 14(g)Cuk: 42(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	<b>tojásrántotta (03,07,)</b> vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) jégcsapretek  E:2 254(Kj) 539(KCal) F: 27(g)Kol:758(g)Sz: 34(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 106(mg)	<b>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,)</b> mátrai diákcsemege margarin-vajjízú (07,) uborka  E:1 333(Kj) 319(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 37(mg)	<b>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,)</b> vajkrém natúr (07,) cigánysonka  E:1 481(Kj) 354(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 39(mg)
<b>Ebéd</b> brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) levesgyöngy bolognai spagetti (01,03,07,09,)  E:3 373(Kj) 807(KCal) F: 37(g)Kol:107(g)Sz: 74(g) Zsir: 42(g)Cuk: 5(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 387(mg)	<b>lebbencs leves (09,01,03,07,10,)</b> finomfőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)  E:2 922(Kj) 699(KCal) F: 30(g)Kol: 90(g)Sz: 76(g) Zsir: 30(g)Cuk: 20(g)Só:7,29(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 133(mg)	<b>csont leves (09,01,03,07,10,06,)</b> rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,)  E:2 464(Kj) 589(KCal) F: 24(g)Kol: 80(g)Sz: 41(g) Zsir: 36(g)Cuk: 3(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 107(mg)	<b>fahéjas almaleves (01,07,)</b> rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) kukoricás rizs  E:3 583(Kj) 857(KCal) F: 36(g)Kol: 74(g)Sz:127(g) Zsir: 26(g)Cuk: 33(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 38(mg)	<b>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,)</b> joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,)  E:3 682(Kj) 881(KCal) F: 31(g)Kol:236(g)Sz:166(g) Zsir: 40(g)Cuk: 83(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 48(mg)
<b>Uzsonna</b> teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11,) banán  E:1 880(Kj) 450(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 165(mg)	<b>svájci kifli (01,03,07,06,08,11,)</b>  E: 840(Kj) 201(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 26(mg)	<b>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,)</b> vajkrém natúr (07,) narancs  E:1 397(Kj) 334(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 82(mg)	<b>narancslé 100% 2 dl</b> nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,)  E:2 996(Kj) 717(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz:120(g) Zsir: 19(g)Cuk:102(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	<b>zöldséges felvágott</b> szezámagos kifli (01,07,11,) margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika  E:2 030(Kj) 486(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 24(g)Cuk: 4(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 4(mg)