

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>Reggeli</b> mátrai diákcsemege margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika gyümölcs tea - koll.  E:2 468(Kj) 591(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 33(g)Cuk: 7(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 33(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) vajkrém natúr (07.) uborka kakaó (07.) körte  E:2 954(Kj) 707(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 92(g) Zsir: 20(g)Cuk: 42(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 330(mg)	narancslé 100% 2 dl sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) margarin-multivitaminos (07.)  E:3 206(Kj) 767(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz:135(g) Zsir: 21(g)Cuk: 88(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 30(mg)	túrós batyu (01,03,07.) kakaó (07.) banán  E:5 451(Kj) 1 304(KCal) F: 53(g)Kol: 95(g)Sz:244(g) Zsir: 30(g)Cuk: 81(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 607(mg)	marha párizsi hónaposretek rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajízú (07.) gyümölcs tea - koll.  E:2 425(Kj) 580(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 54(mg)
<b>Ebéd</b> jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12.) tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj  E:4 655(Kj) 1 114(KCal) F: 29(g)Kol: 44(g)Sz:124(g) Zsir: 32(g)Cuk: 78(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 579(mg)	zöldborsó leves (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:3 375(Kj) 808(KCal) F: 35(g)Kol: 88(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 79(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03.) zöldségszírkemájragu-csirkehússal (01,09,12.) bulgur (01,03,07,09,10.)  E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 46(g)Kol:484(g)Sz: 98(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 47(mg)	zöldségkrémleves (09,07,01,03,10.) levesgyöngy pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12.) káposzta saláta  E:3 119(Kj) 746(KCal) F: 39(g)Kol: 48(g)Sz: 95(g) Zsir: 23(g)Cuk: 16(g)Só:4,75(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 72(mg)	frankfurtiléves (07,01,09,12,03,10.) darásfészek (01,07,03,08.) kelt dióskalács (Royal) (01,03,07,08,06,11.)  E:8 958(Kj) 2 143(KCal) F: 53(g)Kol: 67(g)Sz:317(g) Zsir: 94(g)Cuk:136(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 29(g)Ca: 486(mg)
<b>Vacsora</b> borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10.) főtt tészta (01,03.) gyümölcs tea - koll.  E:3 304(Kj) 790(KCal) F: 32(g)Kol: 75(g)Sz: 93(g) Zsir: 34(g)Cuk: 9(g)Só:3,52(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 26(mg)	pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07.) gyümölcs tea - koll.  E:1 440(Kj) 344(KCal) F: 29(g)Kol: 32(g)Sz: 92(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)	sült csirkecomb burgonyapüré (07.) gyümölcs tea - koll.  E:2 749(Kj) 658(KCal) F: 46(g)Kol: 64(g)Sz: 56(g) Zsir: 25(g)Cuk: 11(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 62(mg)	túrós gombóc-édes tejjel (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll.  E:4 530(Kj) 1 084(KCal) F: 29(g)Kol: 64(g)Sz:156(g) Zsir: 40(g)Cuk: 47(g)Só:1,79(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 215(mg)	