

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>Reggeli</b> tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) alma kakaó (07,)  E:4 012(Kj) 960(KCal) F: 34(g)Kol:280(g)Sz: 98(g) Zsir: 36(g)Cuk: 31(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 300(mg)	<b>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,)</b> tejeskávé (07,01,)  E:2 872(Kj) 687(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 27(g)Cuk: 47(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 290(mg)	<b>pulykamell sonka paradicsom</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>margarin-vajízú (07,)</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:1 732(Kj) 414(KCal) F: 17(g)Kol: 27(g)Sz: 55(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)	<b>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,)</b> tej (07,)  E:2 511(Kj) 601(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 9(g)Cuk: 52(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	<b>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>sárgabaracklekvár</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 104(Kj) 503(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz:101(g) Zsir: 6(g)Cuk: 51(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)
<b>Ebéd</b> <b>brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,)</b> <b>levesgyöngy</b> <b>bolognai spagetti (01,03,07,09,)</b>  E:3 926(Kj) 939(KCal) F: 44(g)Kol:127(g)Sz: 84(g) Zsir: 50(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 441(mg)	<b>lebbencs leves (09,01,03,07,10,)</b> <b>finomfőzelék (01,07,03,09,10,)</b> <b>fasírt (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:3 559(Kj) 851(KCal) F: 36(g)Kol:110(g)Sz: 95(g) Zsir: 35(g)Cuk: 20(g)Só:8,08(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 143(mg)	<b>csont leves (09,01,03,07,10,06,)</b> <b>rakott karfiol-sertéshússal</b> (07,09,12,01,03,10,)  E:3 053(Kj) 730(KCal) F: 30(g)Kol: 98(g)Sz: 53(g) Zsir: 44(g)Cuk: 4(g)Só:4,21(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 134(mg)	<b>fahéjas almaleves (01,07,)</b> <b>rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>kukoricás rizs</b>  E:4 288(Kj) 1 026(KCal) F: 43(g)Kol: 81(g)Sz:152(g) Zsir: 31(g)Cuk: 33(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 45(mg)	<b>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,)</b> <b>joghurtos őszibarackospite</b> (07,01,03,06,08,11,)  E:4 454(Kj) 1 066(KCal) F: 35(g)Kol:286(g)Sz:210(g) Zsir: 46(g)Cuk:109(g)Só:3,06(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 55(mg)
<b>Vacsora</b> <b>sült csirkecomb</b> <b>rizi-bizi (01,03,07,09,10,)</b> <b>körte befőtt</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:3 099(Kj) 741(KCal) F: 48(g)Kol: 64(g)Sz: 91(g) Zsir: 18(g)Cuk: 20(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)	<b>kenőmájás (10,09,06,07,)</b> <b>uborka</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>rostos őszibaracklé</b>  E:1 927(Kj) 461(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 39(mg)	<b>burgonyás tészta (09,12,01,03,)</b> <b>csemege uborka</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 486(Kj) 595(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:110(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:3,77(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 15(mg)	<b>vajkrém-magyaros (07,)</b> <b>tv.paprika</b> <b>sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,)</b> <b>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,)</b> <b>banán</b> <b>kakaó (07,)</b>  E:4 616(Kj) 1 104(KCal) F: 31(g)Kol: 45(g)Sz:141(g) Zsir: 33(g)Cuk: 32(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 481(mg)	