

| Hétfő 2024.02.26 | Kedd 2024.02.27. | Szerda 2024.02.28. | Csütörtök 2024.02.29. | Péntek 2024.03.01. |
|--|--|--|---|---|
| Reggeli trappista sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) félbarna kenyér 1kg/cs (01.) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:2 089(Kj) 500(KCal) F: 22(g)Kol:109(g)Sz: 15(g) Zsir: 39(g)Cuk: 8(g)Só:2,39(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 366(mg) | túrós virág (01,03,07,06,08,11.) kakaó (07.) E:3 285(Kj) 786(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 82(g) Zsir: 27(g)Cuk: 75(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 299(mg) | virslí roppanós ketchup félbarna kenyér 1kg/cs (01.) gyümölcs tea - koll. E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 13(g)Cuk: 18(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 19(mg) | sajtos rúd 100g kockasajt (07.) kakaó (07.) E:2 823(Kj) 675(KCal) F: 25(g)Kol:280(g)Sz: 44(g) Zsir: 34(g)Cuk: 30(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 243(mg) | krémtúró milli (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) gyümölcs tea - koll. E:8 271(Kj) 1 979(KCal) F: 78(g)Kol: 0(g)Sz:315(g) Zsir: 42(g)Cuk:258(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 316(mg) |
| Ebéd paradicsom leves (01,09,03,07,10.) zöldborsós sertéstokány (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.) E:3 831(Kj) 917(KCal) F: 36(g)Kol: 69(g)Sz:120(g) Zsir: 34(g)Cuk: 23(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 44(mg) | kiskocka leves (01,03,09,07,10,12.) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10.) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) E:3 649(Kj) 873(KCal) F: 45(g)Kol: 81(g)Sz: 94(g) Zsir: 40(g)Cuk: 3(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 83(mg) | tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10.) rizi-bizi (01,03,07,09,10.) E:3 800(Kj) 909(KCal) F: 67(g)Kol:125(g)Sz: 90(g) Zsir: 33(g)Cuk: 4(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 334(mg) | tejfölös gombaleves (01,09,07,03.) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) E:3 339(Kj) 799(KCal) F: 23(g)Kol: 86(g)Sz: 87(g) Zsir: 39(g)Cuk: 2(g)Só:6,60(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 102(mg) | betyárleves (09,03,01,07,10,12.) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11.) E:1 023(Kj) 245(KCal) F: 15(g)Kol: 43(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:4,09(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg) |
| Vacsora rizsfelfújt málnaöntettel (07,03.) gyümölcs tea - koll. E:3 901(Kj) 933(KCal) F: 22(g)Kol:400(g)Sz:120(g) Zsir: 31(g)Cuk: 55(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 213(mg) | hamburger táboros (01,07,03,10.) gyümölcs tea - koll. E:1 993(Kj) 477(KCal) F: 18(g)Kol: 27(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 151(mg) | sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03.) rostos őszibaracklé E:3 242(Kj) 775(KCal) F: 28(g)Kol: 88(g)Sz: 82(g) Zsir: 37(g)Cuk: 3(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 438(mg) | pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12.) gyümölcs tea - koll. E:2 499(Kj) 598(KCal) F: 34(g)Kol: 44(g)Sz: 70(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 6(mg) | |