

2024.02.05 - 2024.02.11.

Hétfő 2024.02.05	Kedd 2024.02.06.	Szerda 2024.02.07.	Csütörtök 2024.02.08.	Péntek 2024.02.09.
Tízórai szezámragos kifli (01,07,11,) vajkrém natúr (07.) uborka kakaó (07.) citromos tea E:2 865(Kj) 685(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 17(g)Cuk: 41(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 254(mg)	trappista sajt (07.) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07.) tv.paprika kakaó (07.) citromos tea E:2 513(Kj) 601(KCal) F: 17(g)Kol: 32(g)Sz: 61(g) Zsir: 19(g)Cuk: 37(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 439(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) mandarin tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea E:2 861(Kj) 685(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz:103(g) Zsir: 10(g)Cuk: 46(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 315(mg)	csirkemájpástétom (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) uborka tej (07.) gyümölcs tea E:2 288(Kj) 547(KCal) F: 16(g)Kol:129(g)Sz: 57(g) Zsir: 15(g)Cuk: 27(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 244(mg)	7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07.) baromfi párizsi kakaó (07.) citromos tea E:2 725(Kj) 652(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 19(g)Cuk: 41(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 408(mg)
Ebéd karfiollevés (09,01,03,07,10,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,) E:1 756(Kj) 420(KCal) F: 23(g)Kol: 2(g)Sz: 55(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) tölkfőzelék (07,01,) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 570(Kj) 376(KCal) F: 26(g)Kol: 39(g)Sz: 47(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 41(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) sült tarja rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt E:2 476(Kj) 592(KCal) F: 27(g)Kol:235(g)Sz: 52(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 21(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) olasz sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) burgonyapüré (07.) E:1 998(Kj) 478(KCal) F: 29(g)Kol: 36(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 40(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) fánk ízes Royal (07,01,03,06,08,11,) fánk lekvárral (01,03,07,) E:4 743(Kj) 1 135(KCal) F: 26(g)Kol: 64(g)Sz:139(g) Zsir: 70(g)Cuk: 37(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 71(mg)
Uzsonna nutribella fahéjas-tejeskiörlésű keksz (01,07,06,11,08,) tejszelet E: 583(Kj) 140(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	áfonyás kornspitz TK (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)	zöldséges felvágott szezámragos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) hónaposretek E:1 086(Kj) 260(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)	kisdobozos kakaó 200ml (07,) sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) E:1 180(Kj) 282(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)	mátrai diákcsemege burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) margarin-joghurtos (07,) tv.paprika E:1 882(Kj) 450(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg)