

2024.02.12 - 2024.02.18.

Hétfő 2024.02.12	Kedd 2024.02.13.	Szerda 2024.02.14.	Csütörtök 2024.02.15.	Péntek 2024.02.16.
Tízórai graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07.) uborka citromos tea E: 806(Kj) 193(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 180(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07.) méz kakaó (07.) citromos tea E:2 664(Kj) 637(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 15(g)Cuk: 63(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 281(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) margarin-multivitaminos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 483(Kj) 594(KCal) F: 14(g)Kol: 23(g)Sz: 67(g) Zsir: 18(g)Cuk: 35(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 251(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07.) gyümölcs tea E:1 907(Kj) 456(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 7(g)Cuk: 41(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	vajkrém-zöldfűszeres (07,) burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) kápia paprika kakaó (07.) citromos tea E:3 036(Kj) 726(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 18(g)Cuk: 43(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 250(mg)
Ebéd jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj E:2 284(Kj) 547(KCal) F: 15(g)Kol: 26(g)Sz: 59(g) Zsir: 17(g)Cuk: 36(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 274(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) tört burgonya E:1 870(Kj) 447(KCal) F: 17(g)Kol: 44(g)Sz: 54(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 42(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) zöldségszírkemájragu-csirkehússal (01,09,12,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:1 492(Kj) 357(KCal) F: 25(g)Kol:229(g)Sz: 62(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)	zöldségkrémleves (09,07,01,03,10,) levesgyöngy páasztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) káposzta saláta E:1 786(Kj) 427(KCal) F: 16(g)Kol: 36(g)Sz: 51(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 51(mg)	frankfurtilves (07,01,09,12,03,10,) darázsfészek (01,07,03,08,) E:2 985(Kj) 714(KCal) F: 18(g)Kol: 32(g)Sz:105(g) Zsir: 35(g)Cuk: 48(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 171(mg)
Uzsonna pizzás csiga 65g (01,07,03,06,08,11,)	pulykamell sonka vajkrém natúr (07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) uborka E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 12(g)Kol: 14(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 40(mg)	kockasajt (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) mandarin E:1 454(Kj) 348(KCal) F: 13(g)Kol:140(g)Sz: 40(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,63(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 37(mg)	sajtos pogácsa 75g banán E: 483(Kj) 116(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 121(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) margarin-vajjízú (07,) narancs E:1 050(Kj) 251(KCal) F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 57(mg)