

Hétfő 2024.02.26	Kedd 2024.02.27.	Szerda 2024.02.28.	Csütörtök 2024.02.29.	Péntek 2024.03.01.
Tízórai rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) bécsi felvágott uborka kakaó (07,) citromos tea E:2 189(Kj) 524(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 13(g)Cuk: 37(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 260(mg)	graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) csirkemájpástétom (07,) jégsapretek tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 405(Kj) 575(KCal) F: 16(g)Kol:129(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 34(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 275(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tejfölös túró (07,) tv.paprika gyümölcs tea E: 971(Kj) 232(KCal) F: 8(g)Kol: 14(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 53(mg)	burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) sajtkrém-natúr (07,) kaliforniai paprika epres tej (07,) gyümölcs tea E:3 004(Kj) 719(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 16(g)Cuk: 41(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 405(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07,) citromos tea E:4 105(Kj) 982(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:134(g) Zsir: 31(g)Cuk:102(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)
Ebéd paradicsom leves (01,09,03,07,10,) zöldborsós sertéstokány (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 18(g)Kol: 34(g)Sz: 62(g) Zsir: 17(g)Cuk: 14(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 22(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 043(Kj) 489(KCal) F: 25(g)Kol: 44(g)Sz: 55(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 51(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:1 932(Kj) 462(KCal) F: 34(g)Kol: 61(g)Sz: 48(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 163(mg)	tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) E:1 553(Kj) 372(KCal) F: 11(g)Kol: 53(g)Sz: 30(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 53(mg)	betyárleves (09,03,01,07,10,12,) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11,) E: 566(Kj) 135(KCal) F: 9(g)Kol: 36(g)Sz: 13(g) Zsir: 5(g)Cuk: 3(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)
Üzsonna tejszelet narancslé 100% 2 dl E:1 830(Kj) 438(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 5(g)Cuk: 88(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	pizzás csiga 65g (01,07,03,06,08,11,) banán E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 121(mg)	roszos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) vajkrém-magyaros (07,) tv.paprika E:1 064(Kj) 254(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg)	briós (01,03,07,06,08,11,) narancs E:1 026(Kj) 246(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 44(mg)	teljeskiórlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)