

<b>Hétfő</b> 2023.03.06	<b>Kedd</b> 2023.03.07.	<b>Szerda</b> 2023.03.08.	<b>Csütörtök</b> 2023.03.09.	<b>Péntek</b> 2023.03.10.
<b>Reggeli</b> <b>kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,)</b> <b>lapka sajt (07,)</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>uborka</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:1 651(Kj) 395(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 17(mg)	<b>gyümölcs joghurt (07,)</b> <b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>citromos tea</b>  E:4 101(Kj) 981(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:135(g) Zsir: 31(g)Cuk:102(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	<b>sajtkrém-natúr (07,)</b> <b>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,)</b> <b>kávia paprika</b> <b>kakaó (07,)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:2 228(Kj) 533(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 10(g)Cuk: 35(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 409(mg)	<b>ízes sonka</b> <b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,)</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>tv.paprika</b> <b>epres tej (07,)</b> <b>citromos tea</b>  E:2 183(Kj) 522(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 11(g)Cuk: 38(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 270(mg)	<b>baromfi párizsi</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> <b>(01,03,06,07,08,11,)</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>tejeskávé (07,01,)</b> <b>citromos tea</b>  E:2 344(Kj) 561(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 16(g)Cuk: 37(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 254(mg)
<b>Tízórai</b> <b>nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz</b> <b>(01,07,06,11,08,)</b>  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)	<b>alma</b>  E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	<b>kakaó (07,)</b>  E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	<b>gyümölcs joghurt (07,)</b>  E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 34(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)	<b>banán</b>  E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)
<b>Ebéd</b> <b>jakabgulyás - marhahússal</b> <b>(07,09,01,03,12,10,)</b> <b>tejbegríz (01,07,)</b> <b>szórat kakaó-fahéj</b>  E:1 692(Kj) 405(KCal) F: 14(g)Kol: 23(g)Sz: 45(g) Zsir: 9(g)Cuk: 30(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 205(mg)	<b>grízgaluska leves (01,03,09,07,10,)</b> <b>bolognai spagetti (01,03,07,09,)</b>  E:1 886(Kj) 451(KCal) F: 20(g)Kol: 90(g)Sz: 45(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 143(mg)	<b>paradicsom leves (01,09,03,07,10,)</b> <b>rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással</b> <b>(07,03,)</b>  E:1 290(Kj) 309(KCal) F: 9(g)Kol:137(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 59(mg)	<b>csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,)</b> <b>kakaós keltkalács (01,07,03,)</b>  E:1 099(Kj) 263(KCal) F: 19(g)Kol: 41(g)Sz: 76(g) Zsir: 8(g)Cuk: 25(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 93(mg)	<b>vajgaluska leves (09,01,07,03,)</b> <b>marhapörkölt (09,12,)</b> <b>főtt tészta (01,03,)</b> <b>csemege uborka</b>  E:1 298(Kj) 310(KCal) F: 18(g)Kol: 61(g)Sz: 44(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>baconos-szezámagos rúd</b> <b>(01,03,07,11,06,08,)</b>  E: 913(Kj) 219(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	<b>füstöltizű olaszfelvágott</b> <b>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>margarin-vajizű (07,)</b> <b>jégcsapretek</b>  E: 900(Kj) 215(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg)	<b>búrkifli áfonyás (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>alma</b>  E:1 633(Kj) 391(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 54(mg)	<b>briós (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>alma</b>  E: 913(Kj) 218(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: 2(mg)	<b>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,)</b> <b>kockasajt (07,)</b>  E:1 659(Kj) 397(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 54(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 30(mg)