

<i>Hétfő</i> 2023.03.13	<i>Kedd</i> 2023.03.14.	<i>Szerda</i> 2023.03.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.16.	<i>Péntek</i> 2023.03.17.
<b>Reggeli</b> <b>almás csiga</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>kakaó</b> (07,) <b>gyümölcs tea</b>  E:2 446(Kj) 585(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 19(g)Cuk: 41(g)Só:0.32(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 243(mg)	<b>csirkemájpástétom</b> (07,) <b>tejeskifli</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>tv.paprika</b> <b>tej</b> (07,) <b>citromos tea</b>  E:2 164(Kj) 518(KCal) F: 14(g)Kol:107(g)Sz: 57(g) Zsir: 13(g)Cuk: 31(g)Só:0.44(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 269(mg)		<b>mogyorókrém</b> (01,07,08,06,) <b>zsemlevekni</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>tejeskávét</b> (07,01,) <b>gyümölcs tea</b>  E:2 404(Kj) 575(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 13(g)Cuk: 49(g)Só:0.33(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 251(mg)	<b>lekváros bukta</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>rostos őszibaracklé</b>  E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0.56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)
<b>Tízórai</b>  <b>tej</b> (07,)  E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0.02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(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>körte</b>  E: 25(Kj) 6(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 4(g)Só:0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	<b>kakaó</b> (07,)  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>Ebéd</b> <b>jókai bableves-lecsókolbásszal</b> (07,09,01,03,10,12,) <b>grízestészta-baracklekvár</b> (01,03,)  E:1 710(Kj) 409(KCal) F: 12(g)Kol: 22(g)Sz: 60(g) Zsir: 14(g)Cuk: 16(g)Só:0.90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 49(mg)	<b>vegyes gyümölcsleves</b> (01,) <b>rántott harcsa</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>petrezselymes burgonya</b>  E:1 616(Kj) 387(KCal) F: 18(g)Kol: 50(g)Sz: 52(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:1.31(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 165(mg)		<b>karfiolleves</b> (09,01,03,07,10,) <b>tavaszi csirkerizottó</b> (01,03,07,09,10,) <b>káposzta saláta</b>  E:1 247(Kj) 298(KCal) F: 15(g)Kol: 17(g)Sz: 46(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:1.19(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 23(mg)	<b>erőleves</b> (09,01,03,07,10,06,) <b>vadas sertésszelet</b> (10,09,07,01,03,) <b>főtt tészta</b> (01,03,)  E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 17(g)Kol: 2(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:1.38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>zöldseges felvágott</b> <b>margarin-multivitaminos</b> (07,) <b>7 magvas spicc</b> (11,01,03,06,07,08,) <b>uborka</b>  E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:1.15(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	<b>sós percc</b> 100g (01,03,07,) <b>alma</b>  E:1 336(Kj) 320(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1.50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)		<b>vajkrém-zöldfűszeres</b> (07,) <b>teljeskiőrlesu búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>kápia paprika</b> <b>körte</b>  E: 761(Kj) 182(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0.86(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)	<b>bécsi felvágott</b> <b>margarin-vajjízú</b> (07,) <b>szezámagos zsemle</b> (01,03,11,06,07,08,) <b>uborka</b>  E: 675(Kj) 161(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0.56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)