

Hétfő 2023.03.20	Kedd 2023.03.21.	Szerda 2023.03.22.	Csütörtök 2023.03.23.	Péntek 2023.03.24.
Reggeli tejeskiórlésu búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka kakaó (07,) citromos tea E:2 294(Kj) 549(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 12(g)Cuk: 37(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 262(mg)	félbarna kenyér 1kg/cs (01,) eperlekvár citromos tea E: 456(Kj) 109(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 0(g)Cuk: 22(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ízés sonka szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) vajkrém natúr (07,) tv.paprika tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 186(Kj) 523(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 12(g)Cuk: 35(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 276(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07,) gyümölcs tea E:1 568(Kj) 375(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 34(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	Lekváros táska royal banán 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)
Tízórai alma 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)	körte 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)	tej (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)	kakaó (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)	tej (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)
Ebéd nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) tökfőzelék (07,01,) sertés rolád (03,01,07,09,10,06,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 681(Kj) 402(KCal) F: 15(g)Kol: 50(g)Sz: 53(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 45(mg)	karalábé leves (09,01,03,07,10,) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:1 484(Kj) 355(KCal) F: 22(g)Kol: 29(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 5(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11,) E:1 670(Kj) 399(KCal) F: 15(g)Kol: 183(g)Sz: 55(g) Zsir: 14(g)Cuk: 34(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 50(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) rakott káposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,) E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 14(g)Kol: 103(g)Sz: 25(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 93(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) uborka saláta E:1 578(Kj) 378(KCal) F: 13(g)Kol: 175(g)Sz: 28(g) Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 49(mg)
Úzsonna briós (01,03,07,06,08,11,) E: 855(Kj) 205(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) alma E:1 363(Kj) 326(KCal) F: 13(g)Kol: 140(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 28(mg)	sajtos rúd 100g körte 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)	sajtkrém-snidlinges (07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kápia paprika E: 871(Kj) 208(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 167(mg)	sajtos turista (07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjízú (07,) E: 665(Kj) 159(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg)