

Hétfő 2024.03.11	Kedd 2024.03.12.	Szerda 2024.03.13.	Csütörtök 2024.03.14.	Péntek 2024.03.15.
Reggeli rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) zala felvágott tv.paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 281(Kj) 546(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 16(g)Cuk: 34(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 259(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kockasajt (07,) uborka tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 781(Kj) 665(KCal) F: 20(g)Kol:140(g)Sz: 74(g) Zsir: 20(g)Cuk: 35(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 254(mg)	búrkifli áfonyás (01,03,07,06,08,11,) tej (07,) gyümölcs tea E:2 804(Kj) 671(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 27(g)Cuk: 37(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 292(mg)	graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém natúr (07,) paradicsom kakaó (07,) citromos tea E:2 316(Kj) 554(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 11(g)Cuk: 38(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 277(mg)	
Tízórai 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)	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)	múzli szelet cerbona	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)	
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,) E:1 381(Kj) 330(KCal) F: 13(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg)	burgonya leves (09,12,01,03,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 663(Kj) 398(KCal) F: 26(g)Kol: 24(g)Sz: 51(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 86(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:2 032(Kj) 486(KCal) F: 30(g)Kol: 36(g)Sz: 59(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 10(mg)	vegyes gyümölcslevés (01,) sült harsafilé (01,) burgonyapüré (07,) E:1 636(Kj) 391(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 23(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 231(mg)	
Úzsonna kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 190(Kj) 285(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 28(mg)	csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) E: 808(Kj) 193(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)	kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) uborka E: 695(Kj) 166(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 23(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) cigánysonka uborka E: 812(Kj) 194(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg)	