

Hétfő 2024.03.18	Kedd 2024.03.19.	Szerda 2024.03.20.	Csütörtök 2024.03.21.	Péntek 2024.03.22.
Reggeli teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) hónaposretek kakaó (07,) E:2 284(Kj) 546(KCal) F: 14(g)Kol: 19(g)Sz: 60(g) Zsir: 15(g)Cuk: 37(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 256(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07,) tv.paprika epres tej (07,) gyümölcs tea E:2 145(Kj) 513(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 11(g)Cuk: 35(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 263(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 028(Kj) 485(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 11(g)Cuk: 35(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 269(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) főtt tojás (03,) margarin-vajjű (07,) kápia paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 429(Kj) 581(KCal) F: 18(g)Kol:250(g)Sz: 66(g) Zsir: 15(g)Cuk: 35(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 274(mg)	sajtos turista (07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) jégcsapretek tejeskávé (07,01,) citromos tea E:2 313(Kj) 553(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 12(g)Cuk: 37(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 276(mg)
Tízórai 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)	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)	gyümölcs joghurt (07,) E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(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)	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 karfiolleves (09,01,03,07,10,) bakonyi sertéstokány (07,01,) nokodli (01,03,)	tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) rántott sertészelet (01,03,06,07,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 664(Kj) 398(KCal) F: 20(g)Kol: 38(g)Sz: 50(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) sajtos tejfölös szelet (01,07,) párolt rizs E:1 975(Kj) 473(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 52(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 137(mg)	fahéjas szilvaleves (07,) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,) E:1 915(Kj) 458(KCal) F: 13(g)Kol:180(g)Sz: 40(g) Zsir: 27(g)Cuk: 16(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 75(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) almáslinzer (01,07,03,) E:1 984(Kj) 475(KCal) F: 16(g)Kol: 59(g)Sz: 79(g) Zsir: 21(g)Cuk: 21(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 56(mg)
Uzsonna túrós táská (01,07,03,06,08,11,) banán	sajtos rúd 100g kockasajt (07,) múzli szelet cerbona E: 773(Kj) 185(KCal) F: 9(g)Kol:140(g)Sz: 7(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika E: 877(Kj) 210(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 169(mg)	sós perec 100g (01,03,07,) narancs E:1 364(Kj) 326(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	mediterán stangli (01,03,06,07,08,11,) alma E: 903(Kj) 216(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)