

2024.03.11 - 2024.03.17.

<b>Hétfő</b> 2024.03.11	<b>Kedd</b> 2024.03.12.	<b>Szerda</b> 2024.03.13.	<b>Csütörtök</b> 2024.03.14.	<b>Péntek</b> 2024.03.15.
<b>Tízórai</b> <b>rozskenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>margarin-joghurtos</b> (07,) <b>zala felvágott</b> <b>tv.paprika</b>  E:1 753(Kj) 419(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)	<b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>kockasajt</b> (07,) <b>uborka</b>  E:2 172(Kj) 520(KCal) F: 22(g)Kol:280(g)Sz: 45(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:4,65(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 16(mg)	<b>búrkifli áfonyás</b> (01,03,07,06,08,11,)  E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 52(mg)	<b>graham zsemle TK</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>vajkrém natúr</b> (07,) <b>paradicsom</b>  E:1 054(Kj) 252(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 38(mg)	
<b>Ebéd</b> <b>karalábé leves</b> (09,01,03,07,10,) <b>húsos-spenótos penne</b> (01,03,07,09,10,)	<b>burgonya leves</b> (09,12,01,03,07,10,) <b>zöldborsó főzelék</b> (01,07,) <b>sült csirkecomb</b> <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11,)	<b>nyírségi gombóclevés</b> (01,06,07,09,12,) <b>csirke gyros salátával, öntettel</b> (01,03,07,09,10,) <b>párolt rizs</b>	<b>vegyes gyümölcsleves</b> (01,) <b>sült harcsafilé</b> (01,) <b>burgonyapüré</b> (07,)	
E:2 137(Kj) 511(KCal) F: 22(g)Kol: 55(g)Sz: 51(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:3,43(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 77(mg)	E:2 719(Kj) 650(KCal) F: 42(g)Kol: 38(g)Sz: 85(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:3,48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 140(mg)	E:3 218(Kj) 770(KCal) F: 48(g)Kol: 58(g)Sz: 94(g) Zsir: 23(g)Cuk: 6(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 19(mg)	E:2 621(Kj) 627(KCal) F: 32(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 20(g)Cuk: 36(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 364(mg)	
<b>Üzsonna</b> <b>kakaó csiga</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>alma</b>	<b>csíkos kalács</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>margarin-multivitaminos</b> (07,)	<b>kornland kenyér TK</b> (01,11,06,03,07,08,) <b>vajkrém-zöldfűszeres</b> (07,) <b>uborka</b>	<b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>margarin-joghurtos</b> (07,) <b>cigánysonka</b> <b>uborka</b>	
E:1 676(Kj) 401(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)	E:1 616(Kj) 387(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 52(mg)	E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 42(mg)	E:1 555(Kj) 372(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 32(mg)	