

2023.03.06 - 2023.03.12.

<b>Hétfő</b> 2023.03.06	<b>Kedd</b> 2023.03.07.	<b>Szerda</b> 2023.03.08.	<b>Csütörtök</b> 2023.03.09.	<b>Péntek</b> 2023.03.10.
<b>Tízórai</b> kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) lapka sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) uborka  E:3 173(Kj) 759(KCal) F: 30(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 48(g)Cuk: 9(g)Só:6,24(g) Tel.Zs: 27(g)Ca: 35(mg)	gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)  E:3 972(Kj) 950(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:128(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	sajtkrém-natúr (07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kápia paprika  E: 997(Kj) 239(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 249(mg)	sonkás szelet szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjízú (07.) tv.paprika  E: 738(Kj) 177(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 31(mg)	baromfi párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.)  E:1 699(Kj) 406(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)
<b>Ebéd</b> jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) tejbegríz (01,07.) szórát kakaó-fahéj  E:3 375(Kj) 807(KCal) F: 28(g)Kol: 45(g)Sz: 90(g) Zsir: 19(g)Cuk: 59(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 410(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,)  E:3 550(Kj) 849(KCal) F: 38(g)Kol:153(g)Sz: 81(g) Zsir: 42(g)Cuk: 4(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 275(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással (07,03,)  E:2 637(Kj) 631(KCal) F: 19(g)Kol:274(g)Sz: 73(g) Zsir: 29(g)Cuk: 20(g)Só:4,66(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 118(mg)	csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,) kakaós keltkalács (01,07,03,)  E:2 169(Kj) 519(KCal) F: 34(g)Kol: 80(g)Sz:150(g) Zsir: 14(g)Cuk: 50(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 158(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) marhapörkölt (09,12,) főtt tészta (01,03,) csemege uborka  E:2 728(Kj) 653(KCal) F: 36(g)Kol:104(g)Sz: 88(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:5,69(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 28(mg)
<b>Uzsonna</b> baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,)  E:1 827(Kj) 437(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	füstöltizű olaszfelvágott graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) jégcsapretek  E:1 731(Kj) 414(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 23(mg)	búrkipli áfonyás (01,03,07,06,08,11,) alma  E:1 692(Kj) 405(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 57(mg)	briós (07,03,01,) alma  E:1 520(Kj) 364(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) kockasajt (07.)  E:2 432(Kj) 582(KCal) F: 24(g)Kol:280(g)Sz: 61(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 30(mg)