

2024.03.11 - 2024.03.17.

| <b>Hétfő</b><br>2024.03.11  | <b>Kedd</b><br>2024.03.12.  | <b>Szerda</b><br>2024.03.13.   | <b>Csütörtök</b><br>2024.03.14.  | <b>Péntek</b><br>2024.03.15. |
|---|---|--|--|------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><b>rozskenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11,)<br><b>margarin-joghurtos</b> (07,)<br><b>zala felvágott</b><br><b>tv.paprika</b><br><br>E:1 865(Kj) 446(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg) | <b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11,)<br><b>kockasajt</b> (07,)<br><b>uborka</b><br><br>E:2 180(Kj) 521(KCal)<br>F: 23(g)Kol:280(g)Sz: 46(g)<br>Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:4,65(g)<br>Tel.Zs: 18(g)Ca: 19(mg)  | <b>búrkifli áfonyás</b> (01,03,07,06,08,11,)<br><br>E:1 575(Kj) 377(KCal)<br>F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g)<br>Tel.Zs: 10(g)Ca: 52(mg)   | <b>graham zsemle TK</b> (01,03,06,07,08,11,)<br><b>vajkrém natúr</b> (07,)<br><b>paradicsom</b><br><br>E:1 143(Kj) 273(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,95(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 41(mg)  |                              |
| <b>Ebéd</b><br><b>karalábé leves</b> (09,01,03,07,10,)<br><b>húsos-spenótos penne</b> (01,03,07,09,10,)<br><br>E:2 668(Kj) 638(KCal)<br>F: 27(g)Kol: 68(g)Sz: 63(g)<br>Zsir: 32(g)Cuk: 5(g)Só:4,28(g)<br>Tel.Zs: 8(g)Ca: 96(mg)                                     | <b>burgonya leves</b> (09,12,01,03,07,10,)<br><b>zöldborsó főzelék</b> (01,07,)<br><b>sült csirkecomb</b><br><b>fehér kenyér szeletelt</b> (01,03,06,07,08,11,)<br><br>E:2 682(Kj) 642(KCal)<br>F: 46(g)Kol: 46(g)Sz: 74(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 21(g)Só:3,57(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 149(mg) | <b>nyírségi gombóclevés</b> (01,06,07,09,12,)<br><b>csirke gyros salátával, öntettel</b><br>(01,03,07,09,10,)<br><b>párolt rizs</b><br><br>E:3 684(Kj) 881(KCal)<br>F: 50(g)Kol: 58(g)Sz:110(g)<br>Zsir: 27(g)Cuk: 7(g)Só:3,49(g)<br>Tel.Zs: 14(g)Ca: 21(mg) | <b>vegyes gyümölcsleves</b> (01,)<br><b>sült harcsafilé</b> (01,)<br><b>burgonyapüré</b> (07,)<br><br>E:3 225(Kj) 771(KCal)<br>F: 40(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g)<br>Zsir: 25(g)Cuk: 44(g)Só:2,50(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 448(mg)  |                              |
| <b>Uzsonna</b><br><b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11,)<br><b>alma</b><br><br>E:1 676(Kj) 401(KCal)<br>F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g)<br>Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)   | <b>csíkos kalács</b> (01,03,07,06,08,11,)<br><b>margarin-joghurtos</b> (07,)<br><br>E:1 632(Kj) 390(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g)<br>Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:0,67(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 52(mg)   | <b>kornland kenyér TK</b> (01,11,06,03,07,08,)<br><b>vajkrém-zöldfűszeres</b> (07,)<br><b>uborka</b><br><br>E:1 391(Kj) 333(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,62(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 47(mg)                                  | <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b><br>(01,03,06,07,08,11,)<br><b>margarin-multivitaminos</b> (07,)<br><b>cigánysonka</b><br><b>uborka</b><br><br>E:1 547(Kj) 370(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 35(mg) |                              |