

2023.03.20 - 2023.03.26.

Hétfő 2023.03.20	Kedd 2023.03.21.	Szerda 2023.03.22.	Csütörtök 2023.03.23.	Péntek 2023.03.24.
Tízórai teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka E:1 624(Kj) 389(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 39(mg)	félbarna kenyér 1kg/cs (01,) eperlekvár E: 546(Kj) 131(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 25(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ízes sonka szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) vajkrém natúr (07,) tv.paprika E:1 039(Kj) 249(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 44(mg)	búrkifli áfonyás (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)	burgonya leves-lecsókolbásszal (09,12,01,03,07,10,) banán E:1 675(Kj) 401(KCal) F: 9(g)Kol: 40(g)Sz: 54(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 192(mg)
Ebéd nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) tökfőzelék (07,01,) sertés rolád (03,01,07,09,10,06,08,11,) félbarna kenyér 1kg/cs (01,) E:2 910(Kj) 696(KCal) F: 27(g)Kol: 98(g)Sz: 83(g) Zsir: 34(g)Cuk: 7(g)Só:4,32(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 66(mg)	karalábé leves (09,01,03,07,10,) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:2 672(Kj) 639(KCal) F: 42(g)Kol: 57(g)Sz: 77(g) Zsir: 20(g)Cuk: 6(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sárgarépa pite (03,08,01,06,07,11,) E:3 298(Kj) 789(KCal) F: 29(g)Kol:356(g)Sz:110(g) Zsir: 26(g)Cuk: 67(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 99(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) rakott káposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,) E:2 815(Kj) 674(KCal) F: 27(g)Kol:207(g)Sz: 50(g) Zsir: 41(g)Cuk: 3(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 183(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) uborka saláta fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 963(Kj) 709(KCal) F: 25(g)Kol:320(g)Sz: 69(g) Zsir: 37(g)Cuk: 13(g)Só:5,46(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 92(mg)
Uzsonna briós (01,03,07,06,08,11,) E: 855(Kj) 205(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) alma E:2 199(Kj) 526(KCal) F: 23(g)Kol:280(g)Sz: 44(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 31(mg)	sajtos rúd 100g körte E: 51(Kj) 12(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 0(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)	sajtkrém-snidlinges (07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kápia paprika E: 987(Kj) 236(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 249(mg)	sajtos turista (07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjűz (07,) E: 767(Kj) 184(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg)