

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:2 199(Kj) 526(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 29(g)Cuk: 5(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 32(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-vajzú (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:2 711(Kj) 649(KCal) F: 22(g)Kol: 36(g)Sz: 72(g) Zsir: 15(g)Cuk: 47(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 328(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,)  E:2 921(Kj) 699(KCal) F: 31(g)Kol:123(g)Sz: 68(g) Zsir: 34(g)Cuk: 3(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 227(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással (07,03,)  E:2 210(Kj) 529(KCal) F: 17(g)Kol:269(g)Sz: 60(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:3,72(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 99(mg)	csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,) kakaós keltkalács (01,07,03,)  E:1 687(Kj) 404(KCal) F: 26(g)Kol: 64(g)Sz:120(g) Zsir: 11(g)Cuk: 38(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 114(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) marhapörkölt (09,12,) főtt tészta (01,03,) csemege uborka  E:2 207(Kj) 528(KCal) F: 29(g)Kol: 82(g)Sz: 71(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:4,76(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 22(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-vajzú (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)