

<i>Hétfő</i> 2023.03.13	<i>Kedd</i> 2023.03.14.	<i>Szerda</i> 2023.03.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.16.	<i>Péntek</i> 2023.03.17.
<p><b>Reggeli</b></p> <p><b>eperlekvár</b> zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 716(Kj) 410(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 91(g) Zsir: 1(g)Cuk: 44(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)</p>	<p><b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11,) tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:2 966(Kj) 710(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 27(g)Cuk: 47(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 290(mg)</p>		<p><b>marha párizsi</b> vajkrém natúr (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika kakaó (07,)</p> <p>E:3 484(Kj) 833(KCal) F: 24(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 34(g)Cuk: 32(g)Só:2,96(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 291(mg)</p>	<p><b>sajtrémes rúd</b> (01,03,06,07,08,11,) vaníliás tej (07,)</p> <p>E:3 612(Kj) 864(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 39(g)Cuk: 34(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 240(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>jókai bableves-lecsókolbásszal</b> (07,09,01,03,10,12,) grízestészta-baracklekvár (01,03,)</p> <p>E:4 004(Kj) 958(KCal) F: 28(g)Kol: 44(g)Sz:145(g) Zsir: 29(g)Cuk: 41(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 100(mg)</p>	<p><b>vegyes gyümölcsleves</b> (01,) <b>rántott harcsa</b> (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya</p> <p>E:3 787(Kj) 906(KCal) F: 41(g)Kol:100(g)Sz:121(g) Zsir: 29(g)Cuk: 48(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 385(mg)</p>		<p><b>karfiolleves</b> (09,01,03,07,10,) <b>tavaszi csirkerizottó</b> (01,03,07,09,10,) káposzta saláta</p> <p>E:3 175(Kj) 760(KCal) F: 36(g)Kol: 40(g)Sz:120(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:4,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg)</p>	<p><b>erőleves</b> (09,01,03,07,10,06,) <b>vadas sertésszelet</b> (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,)</p> <p>E:3 197(Kj) 765(KCal) F: 41(g)Kol: 5(g)Sz:105(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:3,42(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 88(mg)</p>
<p><b>Vacsora</b></p> <p><b>bakonyi sertéstokány</b> (07,01,09,12,) főtt tészta (01,03,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 490(Kj) 835(KCal) F: 34(g)Kol: 75(g)Sz: 95(g) Zsir: 37(g)Cuk: 9(g)Só:3,51(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 57(mg)</p>			<p><b>paraszt vacsora</b> (03,01,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 713(Kj) 888(KCal) F: 32(g)Kol:500(g)Sz:100(g) Zsir: 39(g)Cuk: 7(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 64(mg)</p>	