

Hétfő 2023.03.20	Kedd 2023.03.21.	Szerda 2023.03.22.	Csütörtök 2023.03.23.	Péntek 2023.03.24.
Reggeli félbarna kenyér 1kg/cs (01.) margarin-vajfízü (07.) lapka sajt (07.) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:2 457(Kj) 588(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 45(g)Cuk: 16(g)Só:5,23(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 6(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07.) méz kakaó (07.) E:3 528(Kj) 844(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz:120(g) Zsir: 20(g)Cuk: 74(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 294(mg)	édes omlós pogácsa (01,07,03,) alma tejeskávé (07,01.) E:2 826(Kj) 676(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 21(g)Cuk: 37(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 245(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07.) citromos limonádé E:4 650(Kj) 1 112(KCal) F: 45(g)Kol: 13(g)Sz:159(g) Zsir: 32(g)Cuk:103(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 208(mg)	túrós virág (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:2 137(Kj) 511(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 21(g)Cuk: 52(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 56(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:3 315(Kj) 793(KCal) F: 31(g)Kol:118(g)Sz: 92(g) Zsir: 38(g)Cuk: 7(g)Só:5,08(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 69(mg)	karalábé leves (09,01,03,07,10,) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:3 839(Kj) 918(KCal) F: 42(g)Kol: 72(g)Sz: 87(g) Zsir: 39(g)Cuk: 7(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 10(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11,) omlós kocka-áfonyás TK (01,07,03,) E:7 008(Kj) 1 677(KCal) F: 44(g)Kol:436(g)Sz:237(g) Zsir: 61(g)Cuk:153(g)Só:4,19(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 120(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) rakott káposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,) E:3 368(Kj) 806(KCal) F: 32(g)Kol:228(g)Sz: 56(g) Zsir: 51(g)Cuk: 4(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 224(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:3 739(Kj) 894(KCal) F: 30(g)Kol:330(g)Sz: 98(g) Zsir: 42(g)Cuk: 17(g)Só:7,52(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 111(mg)
Vacsora margarinos kenyér szeletelt (01,) margarin-multivitaminos (07,) bécsi felvágott uborka gyümölcs tea - koll. E: 862(Kj) 206(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 6(mg)	sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) gyümölcs tea - koll. E:3 370(Kj) 806(KCal) F: 28(g)Kol: 88(g)Sz: 89(g) Zsir: 37(g)Cuk: 10(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 438(mg)	sült csirkecomb zöldborsó főzelék (01,07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:3 729(Kj) 892(KCal) F: 64(g)Kol: 64(g)Sz:110(g) Zsir: 22(g)Cuk: 36(g)Só:3,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 198(mg)	virslis roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:1 977(Kj) 473(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)	