

Hétfő 2023.03.27	Kedd 2023.03.28.	Szerda 2023.03.29.	Csütörtök 2023.03.30.	Péntek 2023.03.31.
Reggeli vajkrém natúr (07.) uborka korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08.) tejeskávé (07,01.) E:3 017(Kj) 722(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 89(g) Zsir: 19(g)Cuk: 32(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 261(mg)	kenőmájás (10,09,06,07.) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:2 173(Kj) 520(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 66(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) tej (07.) E:2 715(Kj) 649(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 27(g)Cuk: 40(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 290(mg)	körözött (07.) rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) tv.paprika kakaó (07.) E:3 558(Kj) 851(KCal) F: 30(g)Kol: 34(g)Sz:104(g) Zsir: 22(g)Cuk: 33(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 402(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) eperlekvár gyümölcs tea - koll. E:2 114(Kj) 506(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz:101(g) Zsir: 6(g)Cuk: 51(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)
Ebéd tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10.) lekváros derelye (01,03,07,05,06,08,11.) E:4 270(Kj) 1 022(KCal) F: 33(g)Kol: 29(g)Sz:151(g) Zsir: 27(g)Cuk: 15(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 49(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) zöldbab főzelék (07,01.) búboshús (03,01,06,07,08,11,09,10.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) E:4 015(Kj) 961(KCal) F: 60(g)Kol:226(g)Sz: 96(g) Zsir: 41(g)Cuk: 6(g)Só:4,81(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 285(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10.) párizsi pulykamellfilé (03,01,07.) rizi-bizi (01,03,07,09,10.) őszibarack befőtt levesgyöngy E:4 716(Kj) 1 128(KCal) F: 47(g)Kol:104(g)Sz:120(g) Zsir: 70(g)Cuk: 22(g)Só:2,43(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 80(mg)	fahéjas almaleves (01,07.) harcsapaprikás (07,01,09,12.) nokedli (01,03.) E:3 727(Kj) 892(KCal) F: 62(g)Kol: 11(g)Sz:170(g) Zsir: 23(g)Cuk: 33(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 321(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03.) E:3 985(Kj) 953(KCal) F: 42(g)Kol:124(g)Sz: 99(g) Zsir: 43(g)Cuk: 4(g)Só:4,41(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 456(mg)
Vacsora tört burgonya fasírt (01,03,06,07,08,11.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll. E:4 085(Kj) 977(KCal) F: 34(g)Kol:110(g)Sz:119(g) Zsir: 37(g)Cuk: 7(g)Só:4,13(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 70(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) ízes sonka uborka gyümölcs tea - koll. E:1 692(Kj) 405(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)	tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj gyümölcs tea - koll. E:3 574(Kj) 855(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:111(g) Zsir: 14(g)Cuk: 82(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 488(mg)	pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12.) csemege uborka gyümölcs tea - koll. E:3 110(Kj) 744(KCal) F: 31(g)Kol: 69(g)Sz: 84(g) Zsir: 32(g)Cuk: 9(g)Só:4,08(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 27(mg)	