

<i>Hétfő</i> 2023.03.06	<i>Kedd</i> 2023.03.07.	<i>Szerda</i> 2023.03.08.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.09.	<i>Péntek</i> 2023.03.10.
<p>Tízórai</p> <p>kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) lapka sajt (07.) margarin-multivitaminos (07.) uborka gyümölcs tea</p> <p>E:1 721(Kj) 412(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 26(g)Cuk: 9(g)Só:3,16(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 17(mg)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) citromos tea</p> <p>E:4 101(Kj) 981(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:135(g) Zsir: 31(g)Cuk:102(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)</p>	<p>sajtkrém-natúr (07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kápia paprika kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 266(Kj) 542(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 11(g)Cuk: 36(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 437(mg)</p>	<p>ízes sonka szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika epres tej (07.) citromos tea</p> <p>E:2 256(Kj) 540(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 13(g)Cuk: 38(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 270(mg)</p>	<p>baromfi párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) tejeskávé (07,01,) citromos tea</p> <p>E:2 467(Kj) 590(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 19(g)Cuk: 37(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 254(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj</p> <p>E:2 032(Kj) 486(KCal) F: 17(g)Kol: 27(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 36(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 246(mg)</p>	<p>grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,)</p> <p>E:1 285(Kj) 547(KCal) F: 24(g)Kol:100(g)Sz: 55(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 171(mg)</p>	<p>paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással (07,03,)</p> <p>E:1 410(Kj) 337(KCal) F: 10(g)Kol:137(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 59(mg)</p>	<p>csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,) kakaós keltkalács (01,07,03,)</p> <p>E:1 559(Kj) 373(KCal) F: 26(g)Kol: 61(g)Sz:118(g) Zsir: 10(g)Cuk: 38(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>vajgaluska leves (09,01,07,03,) marhapörkölt (09,12,) főtt tészta (01,03,) csemege uborka</p> <p>E:1 753(Kj) 419(KCal) F: 24(g)Kol: 75(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 19(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,)</p> <p>E: 913(Kj) 219(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>füstöltizű olaszfelvágott graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajizű (07.) jégcsapretek</p> <p>E:1 013(Kj) 242(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg)</p>	<p>búrkipli áfonyás (01,03,07,06,08,11,) alma</p> <p>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)</p>	<p>briós (01,03,07,06,08,11,) alma</p> <p>E: 972(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) kockasajt (07,)</p> <p>E:1 659(Kj) 397(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 54(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 30(mg)</p>