

Hétfő 2023.03.13	Kedd 2023.03.14.	Szerda 2023.03.15.	Csütörtök 2023.03.16.	Péntek 2023.03.17.
Tízórai almás csiga (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 446(Kj) 585(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 19(g)Cuk: 41(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 243(mg)	csirkemájpástétom (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) tv.paprika tej (07,) citromos tea E:2 185(Kj) 523(KCal) F: 15(g)Kol:129(g)Sz: 57(g) Zsir: 13(g)Cuk: 31(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 270(mg)		mogyorókrém (01,07,08,06,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 515(Kj) 602(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 15(g)Cuk: 52(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 251(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) rostos őszibaracklé E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)
Ebéd jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) grízestészta-baracklekvár (01,03,) E:2 035(Kj) 487(KCal) F: 15(g)Kol: 26(g)Sz: 71(g) Zsir: 16(g)Cuk: 19(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 59(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya E:1 968(Kj) 471(KCal) F: 23(g)Kol: 50(g)Sz: 62(g) Zsir: 15(g)Cuk: 25(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 217(mg)		karfiolleves (09,01,03,07,10,) tavaszi csirkerizottó (01,03,07,09,10,) káposzta saláta E:1 497(Kj) 358(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 28(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,) E:1 636(Kj) 391(KCal) F: 22(g)Kol: 2(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 4(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg)
Uzsonna zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (07,) 7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08,) uborka E:1 317(Kj) 315(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg)	sós percc 100g (01,03,07,) alma E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)		vajkrém-zöldfűszeres (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) kápia paprika körte E: 831(Kj) 199(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)	bécsi felvágott margarin-vajjű (07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) uborka E: 721(Kj) 172(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)