

Hétfő 2023.03.20	Kedd 2023.03.21.	Szerda 2023.03.22.	Csütörtök 2023.03.23.	Péntek 2023.03.24.
<p>Tízórai</p> <p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka kakaó (07,) citromos tea</p> <p>E:2 370(Kj) 567(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 13(g)Cuk: 37(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 263(mg)</p>	<p>félbarna kenyér 1kg/cs (01,) eperlekvár citromos tea</p> <p>E: 511(Kj) 122(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 0(g)Cuk: 25(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ízes sonka szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) vajkrém natúr (07,) tv.paprika tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 234(Kj) 534(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 13(g)Cuk: 35(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 277(mg)</p>	<p>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 907(Kj) 456(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 7(g)Cuk: 41(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>Lekváros táská royal banán</p> <p>E: 483(Kj) 116(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 121(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) tökfőzelék (07,01,) sertés rolád (03,01,07,09,10,06,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 045(Kj) 489(KCal) F: 18(g)Kol: 60(g)Sz: 65(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 51(mg)</p>	<p>karalábé leves (09,01,03,07,10,) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) párolt rizs</p> <p>E:1 780(Kj) 426(KCal) F: 27(g)Kol: 36(g)Sz: 56(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 6(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sárgarépa pite (03,08,01,06,07,11,)</p> <p>E:2 009(Kj) 481(KCal) F: 18(g)Kol:221(g)Sz: 66(g) Zsir: 16(g)Cuk: 41(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 61(mg)</p>	<p>kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) rakott káposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,)</p> <p>E:1 682(Kj) 402(KCal) F: 16(g)Kol:112(g)Sz: 30(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 111(mg)</p>	<p>tojásleves (03,01,09,12,07,10,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) uborka saláta</p> <p>E:1 805(Kj) 432(KCal) F: 16(g)Kol:238(g)Sz: 35(g) Zsir: 26(g)Cuk: 9(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 59(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>briós (01,03,07,06,08,11,)</p> <p>E: 855(Kj) 205(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) alma</p> <p>E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 13(g)Kol:140(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>sajtos rúd 100g körte</p> <p>E: 51(Kj) 12(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 0(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>sajtkrém-snidlinges (07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kápia paprika</p> <p>E: 907(Kj) 217(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 194(mg)</p>	<p>sajtos turista (07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjű (07,)</p> <p>E: 711(Kj) 170(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg)</p>