

Hétfő 2024.03.11	Kedd 2024.03.12.	Szerda 2024.03.13.	Csütörtök 2024.03.14.	Péntek 2024.03.15.
Tízórai rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07.) zala felvágott tv.paprika kakaó (07.) gyümölcs tea E:2 419(Kj) 579(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 19(g)Cuk: 34(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 259(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kockasajt (07.) uborka tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea E:2 781(Kj) 665(KCal) F: 20(g)Kol:140(g)Sz: 74(g) Zsir: 20(g)Cuk: 35(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 254(mg)	búrkifli áfonyás (01,03,07,06,08,11,) tej (07.) gyümölcs tea E:2 804(Kj) 671(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 27(g)Cuk: 37(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 292(mg)	graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém natúr (07.) paradicsom kakaó (07.) citromos tea E:2 361(Kj) 565(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 12(g)Cuk: 38(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 278(mg)	
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,) E:1 604(Kj) 384(KCal) F: 16(g)Kol: 41(g)Sz: 38(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 58(mg)	burgonya leves (09,12,01,03,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07.) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 921(Kj) 460(KCal) F: 31(g)Kol: 30(g)Sz: 57(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:2,45(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:2 528(Kj) 605(KCal) F: 37(g)Kol: 44(g)Sz: 76(g) Zsir: 17(g)Cuk: 5(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 14(mg)	vegyes gyümölcsleves (01.) sült harcsafilé (01.) burgonyapüré (07.) E:1 997(Kj) 478(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 16(g)Cuk: 27(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 279(mg)	
Üzsonna kakaó csiga (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 248(Kj) 299(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) E: 878(Kj) 210(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)	kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) uborka E: 739(Kj) 177(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 24(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) cigányszonka uborka E: 918(Kj) 220(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg)	