

Hétfő 2024.03.25	Kedd 2024.03.26.	Szerda 2024.03.27.	Csütörtök 2024.03.28.	Péntek 2024.03.29.
Tízórai graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) uborka kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 292(Kj) 548(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsír: 12(g)Cuk: 35(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 282(mg)	félbarna kenyér 1kg/cs (01,) margarin-joghurtos (07,) bécsi felvágott jégsapretek tejeskávé (07,01,) citromos tea E:1 778(Kj) 425(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 13(g)Cuk: 37(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 247(mg)	tojáskrém (03,10,07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) jégsapretek gyümölcs tea E: 835(Kj) 200(KCal) F: 8(g)Kol:125(g)Sz: 28(g) Zsír: 6(g)Cuk: 4(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07,) citromos tea E:2 693(Kj) 644(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsír: 10(g)Cuk: 49(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 295(mg)	
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) milánói makaróni (07,01,03,09,10,)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 037(Kj) 487(KCal) F: 18(g)Kol: 59(g)Sz: 56(g) Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 51(mg)	őszibarack krémleves (07,01,) dél olasz rakott tészta (07,01,03,) E:2 454(Kj) 587(KCal) F: 24(g)Kol: 65(g)Sz: 71(g) Zsír: 24(g)Cuk: 21(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 154(mg)	zöldbab leves (01,03,07,09,10,) mézes-mustáros csirkecombfilé (10,01,03,07,09,) burgonyapüré (07,) E:1 712(Kj) 410(KCal) F: 24(g)Kol: 31(g)Sz: 39(g) Zsír: 17(g)Cuk: 6(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 49(mg)	
Uzsonna szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) banán	krémtúró milli (07,) bríós (01,03,07,06,08,11,) E:7 925(Kj) 1 896(KCal) F: 74(g)Kol: 0(g)Sz:297(g) Zsír: 43(g)Cuk:259(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 264(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) alma E:1 319(Kj) 315(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07,) E:3 976(Kj) 951(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:127(g) Zsír: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	