

<b>Hétfő</b> 2024.03.04	<b>Kedd</b> 2024.03.05.	<b>Szerda</b> 2024.03.06.	<b>Csütörtök</b> 2024.03.07.	<b>Péntek</b> 2024.03.08.
<b>Reggeli</b> graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07,) tv.paprika gyümölcs tea  E: 978(Kj) 234(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 37(mg)	<b>sós perec 100g</b> (01,03,07,) kakaó (07,) citromos tea  E:2 684(Kj) 642(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 12(g)Cuk: 41(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	<b>fonott kalács</b> (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) eperlekvár kakaó (07,) gyümölcs tea  E:2 429(Kj) 581(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 13(g)Cuk: 53(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 269(mg)	<b>almás csiga</b> (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07,) citromos tea  E:2 501(Kj) 598(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 19(g)Cuk: 44(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 243(mg)	<b>tejeskifli</b> (01,03,07,06,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka gyümölcs tea  E:1 003(Kj) 240(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)
<b>Tízórai</b> alma  E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	<b>kakaó</b> (07,)  E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	<b>tejszelet</b>  E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	<b>tej</b> (07,)  E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	<b>banán</b>  E:1 571(Kj) 376(KCal) F: 20(g)Kol: 32(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 63(mg)
<b>Ebéd</b> marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) tejberizs (07,) szórat kakaó-fahéj  E:1 824(Kj) 436(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 57(g) Zsir: 8(g)Cuk: 30(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 189(mg)	<b>tojásleves</b> (03,01,09,12,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) köményes sertéssült rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)  E:1 444(Kj) 345(KCal) F: 24(g)Kol:129(g)Sz: 29(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 47(mg)	<b>zellerkrémleves pirított zöldségekkel</b> (09,07,01,03,10,) tavaszi pulykarizottó (01,03,07,09,10,) cékla saláta üveges  E:1 260(Kj) 301(KCal) F: 14(g)Kol: 19(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 12(mg)	<b>erőleves</b> (09,01,03,07,10,06,) natúr csirkemell (01,) meggy mártás 1/2 adag (01,07,) tört burgonya  E:1 482(Kj) 355(KCal) F: 21(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 8(g)Cuk: 19(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 33(mg)	<b>lencsegulyás-sertéshússal</b> (09,12,01,03,07,10,) túrós csusza (07,01,03,)  E:1 571(Kj) 376(KCal) F: 20(g)Kol: 32(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 63(mg)
<b>Uzsonna</b> teljes kiőrlésű sonkás párna (01,07,03,) banán  E:7 730(Kj) 1 849(KCal) F: 48(g)Kol: 0(g)Sz:182(g) Zsir:100(g)Cuk: 6(g)Só:11,00(g) Tel.Zs: 45(g)Ca: 99(mg)	<b>roszós-magvas zsemle</b> (01,11,03,06,07,08,) margarin-joghurtos (07,) ízes sonka uborka  E: 952(Kj) 228(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg)	<b>túrós táska</b> (01,07,03,06,08,11,) narancs  E:1 396(Kj) 334(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 52(mg)	<b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjuzú (07,) főtt tojás (03,) kaliforniai paprika  E: 964(Kj) 231(KCal) F: 11(g)Kol:250(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg)	<b>teljeskiőrlésű virslisroló</b> (01,03,06,07,08,11,) alma  E:1 260(Kj) 302(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 2(mg)