

2024.03.04 - 2024.03.10.

<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>Tízórai</b> graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07.) tv.paprika  E:1 044(Kj) 250(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 42(mg)	sós pereg 100g (01,03,07.)  E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) eperlekvár  E:2 045(Kj) 489(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 14(g)Cuk: 32(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 52(mg)	almás csiga (01,03,06,07,08,11,)  E:2 190(Kj) 524(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 26(g)Cuk: 13(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07.) uborka  E:1 163(Kj) 278(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)
<b>Ebéd</b> marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) tejberizs (07.) szórat kakaó-fahéj  E:2 917(Kj) 698(KCal) F: 21(g)Kol: 28(g)Sz: 90(g) Zsir: 13(g)Cuk: 48(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 303(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) köményes sertéssült rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)  E:2 412(Kj) 577(KCal) F: 38(g)Kol:256(g)Sz: 50(g) Zsir: 28(g)Cuk: 4(g)Só:3,39(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 79(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) tavaszi pulykarizottó (01,03,07,09,10,) cékla saláta üveges  E:2 016(Kj) 482(KCal) F: 23(g)Kol: 30(g)Sz: 64(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) natúr csirkemell (01,) meggy mártás 1/2 adag (01,07,) tört burgonya  E:2 532(Kj) 606(KCal) F: 32(g)Kol: 35(g)Sz: 92(g) Zsir: 13(g)Cuk: 39(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 52(mg)	lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10,) túrós csusza (07,01,03,)  E:2 561(Kj) 613(KCal) F: 33(g)Kol: 53(g)Sz: 70(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 108(mg)
<b>Uzsonna</b> teljes kiőrlésű sonkás párna banán  E:15 197(Kj) 3 636(KCal) F: 95(g)Kol: 0(g)Sz:349(g) Zsir:200(g)Cuk: 11(g)Só:22,00(g) Tel.Zs: 89(g)Ca: 132(mg)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) margarin-joghurtos (07.) ízes sonka uborka  E:1 114(Kj) 266(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	túrós táská (01,07,03,06,08,11,) narancs  E:1 482(Kj) 354(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 74(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjűzű (07,) főtt tojás (03,) kaliforniai paprika  E:1 539(Kj) 368(KCal) F: 15(g)Kol:250(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 47(mg)	teljeskiőrlésű virsliroló (01,03,06,07,08,11,) alma  E:1 319(Kj) 315(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)