

2024.03.18 - 2024.03.24.

Hétfő 2024.03.18	Kedd 2024.03.19.	Szerda 2024.03.20.	Csütörtök 2024.03.21.	Péntek 2024.03.22.
Tízórai teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) hónaposretek E:1 668(Kj) 399(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 46(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07,) tv.paprika E:1 367(Kj) 327(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 41(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) E: 816(Kj) 195(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) főtt tojás (03,) margarin-vajzú (07,) kápia paprika E:1 158(Kj) 277(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 32(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)	sajtos turista (07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) jégcsapretek E:1 051(Kj) 251(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)
Ebéd karfiollevés (09,01,03,07,10,) bakonnyi sertéstokány (07,01,) nokedli (01,03,) E:2 739(Kj) 655(KCal) F: 43(g)Kol: 49(g)Sz:111(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 46(mg)	tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 842(Kj) 680(KCal) F: 35(g)Kol: 62(g)Sz: 86(g) Zsir: 27(g)Cuk: 16(g)Só:3,42(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 115(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) sajtos tejfölös szelet (01,07,) párolt rizs E:3 006(Kj) 719(KCal) F: 33(g)Kol: 47(g)Sz: 75(g) Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 221(mg)	fahéjas szilvaleves (07,) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12,) E:3 207(Kj) 767(KCal) F: 22(g)Kol:338(g)Sz: 67(g) Zsir: 45(g)Cuk: 27(g)Só:4,79(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 129(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) almáslinzer (01,07,03,) E:3 258(Kj) 779(KCal) F: 26(g)Kol: 96(g)Sz:126(g) Zsir: 36(g)Cuk: 34(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 92(mg)
Üzsonna túrós táská (01,07,03,06,08,11,) banán E:1 837(Kj) 439(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 162(mg)	sajtos rúd 100g kockasajt (07,) múzli szelet cerbona E:1 546(Kj) 370(KCal) F: 18(g)Kol:280(g)Sz: 14(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 0(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika E: 997(Kj) 239(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 253(mg)	sós pereg 100g (01,03,07,) narancs E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 44(mg)	mediterrán stangli (01,03,06,07,08,11,) alma E: 961(Kj) 230(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 5(mg)