

2024.03.25 - 2024.03.31.

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 E:1 034(Kj) 247(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 43(mg)	félbarna kenyér 1kg/cs (01,) margarin-joghurtos (07,) bécsi felvágott jégcsapretek E: 485(Kj) 116(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)	tojáskrém (03,10,07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) jégcsapretek E:1 340(Kj) 321(KCal) F: 13(g)Kol:165(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(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:2 746(Kj) 657(KCal) F: 31(g)Kol: 61(g)Sz: 74(g) Zsir: 26(g)Cuk: 12(g)Só:5,07(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 230(mg)	őszibarack krémleves (07,01,) dél olasz rakott tészta (07,01,03,) E:3 147(Kj) 753(KCal) F: 31(g)Kol: 87(g)Sz: 89(g) Zsir: 32(g)Cuk: 27(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)	zöldbab leves (01,03,07,09,10,) mézes-mustáros csirkecombfilé (10,01,03,07,09,) burgonyapüré (07,) E:2 211(Kj) 529(KCal) F: 31(g)Kol: 39(g)Sz: 51(g) Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 64(mg)	
Uzsonna szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) banán	krémtúró milli (07,) bríós (07,03,01,) E:1 961(Kj) 469(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 132(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) Zsir: 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) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	