

2024.03.04 - 2024.03.10.

Hétfő 2024.03.04	Kedd 2024.03.05.	Szerda 2024.03.06.	Csütörtök 2024.03.07.	Péntek 2024.03.08.
Tízórai graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07,) tv.paprika E:1 133(Kj) 271(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 45(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,) sárgabaracklekvár E:2 039(Kj) 488(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:1 171(Kj) 280(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)
Ebéd marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) tejberizs (07,) szórat kakaó-fahéj E:3 637(Kj) 870(KCal) F: 26(g)Kol: 36(g)Sz:112(g) Zsir: 17(g)Cuk: 59(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 379(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) köményes sertéssült fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 215(Kj) 530(KCal) F: 40(g)Kol:258(g)Sz: 32(g) Zsir: 32(g)Cuk: 5(g)Só:3,48(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 72(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) levesgyöngy tavaszi pulykarizottó (01,03,07,09,10,) cékla saláta üveges E:2 519(Kj) 603(KCal) F: 29(g)Kol: 37(g)Sz: 80(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) natúr csirkemell (01,) meggymártás 1/2 adag (01,07,) sós burgonya 1/2 adag E:2 518(Kj) 602(KCal) F: 38(g)Kol: 44(g)Sz: 92(g) Zsir: 11(g)Cuk: 47(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 57(mg)	lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10,) túrós csusza (07,01,03,) E:3 201(Kj) 766(KCal) F: 41(g)Kol: 67(g)Sz: 87(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 135(mg)
Uzsonna teljes kiőrlésű sonkás párna (01,07,03,) banán E:15 328(Kj) 3 667(KCal) F: 95(g)Kol: 0(g)Sz:356(g) Zsir:200(g)Cuk: 11(g)Só:22,00(g) Tel.Zs: 89(g)Ca: 165(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) sonkás szelet uborka E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 37(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-multivitaminos (07,) főtt tojás (03,) kaliforniai paprika E:1 674(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol:250(g)Sz: 46(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 47(mg)	