

<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> teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) lapka sajt (07,) tv.paprika kakaó (07,)  E:4 755(Kj) 1 138(KCal) F: 36(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 60(g)Cuk: 39(g)Só:6,40(g) Tel.Zs: 33(g)Ca: 276(mg)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika gyümölcs tea - koll.  E:2 177(Kj) 521(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 82(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 388(mg)	szezámagos fonott (01,07,11,03,06,08,) margarin-multivitaminos (07,) banán kakaó (07,)  E:3 561(Kj) 852(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:112(g) Zsir: 25(g)Cuk: 31(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 460(mg)	svájci kifli (01,03,07,06,08,11,) tejeskávé (07,01,)  E:2 991(Kj) 716(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 25(g)Cuk: 54(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 292(mg)	pulykamell sonka margarinos kenyér szeletelt (01,) vajkrém natúr (07,) tv.paprika gyümölcs tea - koll.  E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 14(g)Kol: 27(g)Sz: 17(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 21(mg)
<b>Ebéd</b> marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) tejberizs (07,) szórat kakaó-fahéj  E:4 732(Kj) 1 132(KCal) F: 31(g)Kol: 36(g)Sz:150(g) Zsir: 21(g)Cuk: 79(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 499(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) köményes sertéssült fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)  E:2 811(Kj) 672(KCal) F: 49(g)Kol:260(g)Sz: 48(g) Zsir: 38(g)Cuk: 5(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 87(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) levesgyöngy tavaszi pulykarizottó (01,03,07,09,10,) cékla saláta üveges  E:3 253(Kj) 778(KCal) F: 40(g)Kol: 44(g)Sz:115(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) natúr csirkemell (01,) meggy mártás 1/2 adag (01,07,) sós burgonya 1/2 adag  E:3 084(Kj) 738(KCal) F: 47(g)Kol: 56(g)Sz:112(g) Zsir: 14(g)Cuk: 57(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 67(mg)	lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10,) túrós csusza (07,01,03,)  E:3 719(Kj) 890(KCal) F: 47(g)Kol: 75(g)Sz:104(g) Zsir: 31(g)Cuk: 4(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 157(mg)
<b>Vacsora</b> rántott csirkecombfilé (01,03,06,07,08,11,) kukoricás rizs őszibarack befőtt  E:3 876(Kj) 927(KCal) F: 61(g)Kol:171(g)Sz:128(g) Zsir: 23(g)Cuk: 15(g)Só:2,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(mg)	tojásrántotta (03,07,) virslis roppanós fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.  E:3 513(Kj) 840(KCal) F: 42(g)Kol:1 010(g)Sz: 37(g) Zsir: 60(g)Cuk: 8(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 139(mg)	mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.  E: 671(Kj) 161(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 5(g)Cuk: 13(g)Só:2,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	retro szendvics (03,01,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé  E:2 874(Kj) 688(KCal) F: 33(g)Kol:250(g)Sz: 90(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:4,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)	