

2024.03.18 - 2024.03.24.

<b>Hétfő</b> 2024.03.18	<b>Kedd</b> 2024.03.19.	<b>Szerda</b> 2024.03.20.	<b>Csütörtök</b> 2024.03.21.	<b>Péntek</b> 2024.03.22.
<b>Reggeli</b> csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) méz margarin-joghurtos (07.) kakaó (07.)  E:3 878(Kj) 928(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz:132(g) Zsir: 25(g)Cuk: 87(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 319(mg)	kenőmájás (10,09,06,07.) burgonyás kifli 100 g (07,03,01.) uborka gyümölcs tea - koll.  E:2 411(Kj) 577(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 12(mg)	búrkifli áfonyás (01,03,07,06,08,11,) tejszékávé (07,01.)  E:2 887(Kj) 691(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 27(g)Cuk: 41(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 292(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07.) gyümölcs tea - koll.  E:4 641(Kj) 1 110(KCal) F: 45(g)Kol: 13(g)Sz:158(g) Zsir: 32(g)Cuk:102(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 208(mg)	teljeskiórlésu búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) sonkás szelet uborka kakaó (07.)  E:2 576(Kj) 616(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 15(g)Cuk: 30(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 276(mg)
<b>Ebéd</b> karfiollevés (09,01,03,07,10,) bakonyi sertéstokány (07,01.) nokedli (01,03.)  E:3 880(Kj) 928(KCal) F: 60(g)Kol: 75(g)Sz:150(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 67(mg)	tejfölös gombaleves (01,09,07,03.) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)  E:3 422(Kj) 819(KCal) F: 43(g)Kol: 81(g)Sz:100(g) Zsir: 36(g)Cuk: 24(g)Só:4,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 135(mg)	parasztészta leves (09,01,03,12,07,10.) sajtos tejfölös szelet (01,07.) párolt rizs  E:4 200(Kj) 1 005(KCal) F: 44(g)Kol: 69(g)Sz: 97(g) Zsir: 53(g)Cuk: 3(g)Só:3,48(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 317(mg)	fahéjas szilvaleves (07.) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12.)  E:4 517(Kj) 1 081(KCal) F: 30(g)Kol:388(g)Sz: 90(g) Zsir: 66(g)Cuk: 33(g)Só:7,47(g) Tel.Zs: 27(g)Ca: 187(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12.) almáslinzer (01,07,03.)  E:4 582(Kj) 1 096(KCal) F: 34(g)Kol: 59(g)Sz:191(g) Zsir: 49(g)Cuk: 53(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 121(mg)
<b>Vacsora</b> wimpi (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs tea - koll.  E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 61(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)	pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12.) csemege uborka rostos narancslé  E:3 095(Kj) 740(KCal) F: 31(g)Kol: 69(g)Sz: 82(g) Zsir: 32(g)Cuk: 8(g)Só:4,08(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 27(mg)	burgonyafőzelék (01,07,03,09,10.) fasírt (01,03,06,07,08,11.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) rostos őszibaracklé  E:3 100(Kj) 742(KCal) F: 29(g)Kol:118(g)Sz: 73(g) Zsir: 39(g)Cuk: 1(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 65(mg)	sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10.) főtt tészta (01,03.) vegyes savanyúság gyümölcs tea - koll.  E:3 497(Kj) 837(KCal) F: 34(g)Kol: 81(g)Sz: 95(g) Zsir: 36(g)Cuk: 9(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 28(mg)	