

<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>Tízórai</b> teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) hónaposretek kakaó (07,) citromos tea  E:2 404(Kj) 575(KCal) F: 14(g)Kol: 23(g)Sz: 60(g) Zsir: 18(g)Cuk: 37(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 256(mg)	<b>rozskenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07,) tv.paprika epres tej (07,) gyümölcs tea  E:2 190(Kj) 524(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 35(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 264(mg)	<b>tejeskifli</b> (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) kakaó (07,) gyümölcs tea  E:2 098(Kj) 502(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 12(g)Cuk: 35(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 269(mg)	<b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11,) főtt tojás (03,) margarin-vajzú (07,) kápia paprika kakaó (07,) gyümölcs tea  E:2 466(Kj) 590(KCal) F: 18(g)Kol:250(g)Sz: 66(g) Zsir: 16(g)Cuk: 35(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 274(mg)	<b>sajtos turista</b> (07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) jégcsapretek tejeskávé (07,01,) citromos tea  E:2 396(Kj) 573(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 14(g)Cuk: 37(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 276(mg)
<b>Ebéd</b> karfiollevés (09,01,03,07,10,) bakonyi sertéstokány (07,01,) nokedli (01,03,)  E:2 060(Kj) 493(KCal) F: 32(g)Kol: 37(g)Sz: 83(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 34(mg)	<b>tejfölös gombaleves</b> (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:2 004(Kj) 479(KCal) F: 26(g)Kol: 46(g)Sz: 57(g) Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 81(mg)	<b>paraszttészta leves</b> (09,01,03,12,07,10,) sajtos tejfölös szelet (01,07,) párolt rizs  E:2 410(Kj) 577(KCal) F: 26(g)Kol: 35(g)Sz: 62(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 167(mg)	<b>fahéjas szilvaleves</b> (07,) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12,)  E:2 403(Kj) 575(KCal) F: 17(g)Kol:254(g)Sz: 50(g) Zsir: 34(g)Cuk: 20(g)Só:3,60(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 97(mg)	<b>sárgaborsógulyás-sertéshússal</b> (09,01,03,07,10,12,) almáslinzer (01,07,03,)  E:2 390(Kj) 572(KCal) F: 19(g)Kol: 68(g)Sz: 94(g) Zsir: 26(g)Cuk: 25(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 67(mg)
<b>Üzsonna</b> túrós táská (01,07,03,06,08,11,) banán  E:1 793(Kj) 429(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 151(mg)	<b>sajtos rúd 100g</b> kockasajt (07,) múzli szelet cerbona  E: 773(Kj) 185(KCal) F: 9(g)Kol:140(g)Sz: 7(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	<b>kornspitz TK</b> (01,06,03,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika  E: 915(Kj) 219(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 197(mg)	<b>sós pereg 100g</b> (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)	<b>mediterán stangli</b> (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)