

<b>Hétfő</b> 2024.03.25	<b>Kedd</b> 2024.03.26.	<b>Szerda</b> 2024.03.27.	<b>Csütörtök</b> 2024.03.28.	<b>Péntek</b> 2024.03.29.
<b>Reggeli</b> graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) uborka kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 247(Kj) 538(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 11(g)Cuk: 35(g)Só:0.75(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 281(mg)	<b>félbarna kenyér 1kg/cs (01,) margarin-joghurtos (07,) bécsi felvágott jégcsapretek tejeskávé (07,01,) citromos tea</b> E:1 694(Kj) 405(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 11(g)Cuk: 37(g)Só:0.18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 247(mg)	<b>tojáskrém (03,10,07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) jégcsapretek gyümölcs tea</b> E: 824(Kj) 197(KCal) F: 8(g)Kol:125(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:0.82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg)	<b>lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07,) citromos tea</b> E:2 693(Kj) 644(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 10(g)Cuk: 49(g)Só:0.58(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 295(mg)	
<b>Tízórai</b> gyümölcs joghurt (07.) E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 94(g)Só:1.20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)	<b>körte</b> E: 25(Kj) 6(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 4(g)Só:0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	<b>kakaó (07.)</b> E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0.02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	<b>alma</b> E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	
<b>Ebéd</b> zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) milánói makaróni (07,01,03,09,10,) E:1 719(Kj) 411(KCal) F: 19(g)Kol: 41(g)Sz: 45(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:3.00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 143(mg)	<b>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,)</b> E:1 756(Kj) 420(KCal) F: 15(g)Kol: 49(g)Sz: 50(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:2.60(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 44(mg)	<b>őszibarack krémleves (07,01,01,) dél olasz rakott tészta (07,01,03,)</b> E:2 026(Kj) 485(KCal) F: 20(g)Kol: 54(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 17(g)Só:0.57(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 128(mg)	<b>zöldbab leves (01,03,07,09,10,) mézes-mustáros csirkecombfilé (10,01,03,07,09,) burgonyapüré (07.)</b> E:1 344(Kj) 321(KCal) F: 19(g)Kol: 24(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 5(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 40(mg)	
<b>Úzsonna</b> szilvás-tepertós papucs (01,03,07,06,08,11,) banán E:1 829(Kj) 438(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1.70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 99(mg)	<b>krémtúró milli (07,) briós (01,03,07,06,08,11,)</b> E:7 925(Kj) 1 896(KCal) F: 74(g)Kol: 0(g)Sz:297(g) Zsir: 43(g)Cuk:259(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 264(mg)	<b>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) alma</b> E:1 260(Kj) 302(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0.80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 2(mg)	<b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07.)</b> 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)	