

2024.03.25 - 2024.03.31.

<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>Tízórai</b> graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) uborka  E:1 131(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: 48(mg)	félbarna kenyér 1kg/cs (01,) margarin-joghurtos (07,) bécsi felvágott jégcsapretek  E: 485(Kj) 116(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)	tojáskrém (03,10,07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) jégcsapretek  E:1 340(Kj) 321(KCal) F: 13(g)Kol:165(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)		
<b>Ebéd</b> zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) milánói makaróni (07,01,03,09,10,)  E:3 442(Kj) 824(KCal) F: 39(g)Kol: 76(g)Sz: 92(g) Zsir: 33(g)Cuk: 15(g)Só:6,34(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 289(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)  E:2 952(Kj) 706(KCal) F: 26(g)Kol: 98(g)Sz: 73(g) Zsir: 37(g)Cuk: 2(g)Só:3,65(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 70(mg)	őszibarack krémleves (07,01,) dél olasz rakott tészta (07,01,03,)  E:3 845(Kj) 920(KCal) F: 38(g)Kol:107(g)Sz:108(g) Zsir: 40(g)Cuk: 34(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 247(mg)		
<b>Uzsonna</b> szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) banán  E:2 092(Kj) 501(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 82(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 165(mg)	krémtúró milli (07,) briós (07,03,01,)  E:8 473(Kj) 2 027(KCal) F: 78(g)Kol: 0(g)Sz:318(g) Zsir: 46(g)Cuk:260(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) alma  E:1 319(Kj) 315(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)		