

<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> tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07.) tejeskávé (07,01.)  E:2 903(Kj) 694(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 21(g)Cuk: 32(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 292(mg)	<b>marha párizsi</b> margarin-joghurtos (07.) tv.paprika teljeskiórlésu búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.)  E:3 466(Kj) 829(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 35(g)Cuk: 30(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 276(mg)	<b>virslis roppanós</b> margarinos kenyér szeletelt (01.) ketchup gyümölcs tea - koll.  E:1 135(Kj) 271(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 19(mg)		
<b>Ebéd</b> zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) milánói makaróni (07,01,03,09,10,)  E:4 074(Kj) 975(KCal) F: 46(g)Kol: 91(g)Sz:108(g) Zsir: 40(g)Cuk: 17(g)Só:7,50(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 339(mg)	<b>tarhonya leves</b> (01,03,09,12,07,10,) <b>burgonyafőzelék</b> (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)  E:3 499(Kj) 837(KCal) F: 32(g)Kol:118(g)Sz: 89(g) Zsir: 42(g)Cuk: 2(g)Só:4,53(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 77(mg)	<b>őszibarack krémleves</b> (07,01,) dél olasz rakott tészta (07,01,03,)  E:4 464(Kj) 1 068(KCal) F: 45(g)Kol:128(g)Sz:121(g) Zsir: 48(g)Cuk: 37(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 297(mg)		
<b>Vacsora</b> nokedli (01,03,) főtt tojás (03,) csemege uborka gyümölcs tea - koll.  E:2 543(Kj) 608(KCal) F: 45(g)Kol:250(g)Sz:139(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:3,79(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	<b>sült csirkecomb</b> burgonyapüré (07,) őszibarack befőtt gyümölcs tea - koll.  E:3 044(Kj) 728(KCal) F: 47(g)Kol: 64(g)Sz: 73(g) Zsir: 25(g)Cuk: 26(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 62(mg)			