

<i>Hétfő</i> 2025.03.03	<i>Kedd</i> 2025.03.04.	<i>Szerda</i> 2025.03.05.	<i>Csütörtök</i> 2025.03.06.	<i>Péntek</i> 2025.03.07.
<p>Reggeli</p> <p>pulykamell sonka paradicsom rozskenyér TK (01.) margarin-vajjú (07.) gyümölcs tea</p> <p>E: 350(Kj) 84(KCal) F: 5(g)Kol: 11(g)Sz: 8(g) Zsir: 4(g)Cuk: 4(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 10(mg)</p>	<p>kenőmájás (10,09,06,07.) vizes zsemle (01.) jégcsapretek kakaó (07.) citromos tea</p> <p>E:2 316(Kj) 554(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 12(g)Cuk: 38(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 258(mg)</p>	<p>zöldséges felvágott graham zsemle TK (01.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika vaniliás tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 450(Kj) 586(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 16(g)Cuk: 35(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 261(mg)</p>	<p>lekváros bukta (01,03,07.) gyümölcs tea</p> <p>E:12 865(Kj) 3 078(KCal) F: 79(g)Kol: 0(g)Sz:574(g) Zsir: 48(g)Cuk:134(g)Só:6,10(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 520(mg)</p>	<p>csíkos kalács (01,03,07.) margarin-vajjú (07.) méz kakaó (07.) citromos tea</p> <p>E:2 484(Kj) 594(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 84(g) Zsir: 11(g)Cuk: 60(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 513(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>alma</p> <p>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)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07.)</p> <p>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)</p>	<p>banán</p> <p>E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)</p>	<p>krémtúró milli (07.)</p> <p>E:7 070(Kj) 1 691(KCal) F: 69(g)Kol: 0(g)Sz:260(g) Zsir: 40(g)Cuk:250(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg)</p>	<p>tej (07.)</p> <p>E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>pulyka gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) tejberizs (07.) szórát kakaó-fahéj</p> <p>E:1 848(Kj) 442(KCal) F: 13(g)Kol: 9(g)Sz: 56(g) Zsir: 9(g)Cuk: 30(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 187(mg)</p>	<p>narancslé 100% 2 dl burgonyafőzelék (01,07,03,09,10.) stefániaavagdalt (01,03,07,09,10,06,08,11.) rozskenyér TK - főzelékhez (01.)</p> <p>E:3 115(Kj) 745(KCal) F: 20(g)Kol:134(g)Sz:113(g) Zsir: 24(g)Cuk: 89(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 191(mg)</p>	<p>rostos trópusilé olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10.) párolt rizs</p> <p>E:1 492(Kj) 357(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>trópusi gyümölcsleves (01,07.) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya</p> <p>E:1 442(Kj) 345(KCal) F: 18(g)Kol: 53(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 165(mg)</p>	<p>sertés raguleves (09,01,03,07,10.) joghurtos szilvápáite (01,07,03.)</p> <p>E:2 162(Kj) 517(KCal) F: 14(g)Kol:112(g)Sz: 85(g) Zsir: 23(g)Cuk: 49(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 24(mg)</p>
<p>Úzsonna</p> <p>kakaós csiga (01.) banán</p> <p>E:1 520(Kj) 364(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 116(mg)</p>	<p>túrós táska (01,07.)</p> <p>E:1 368(Kj) 327(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 24(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,07.) kockasajt (07.) alma</p> <p>E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 14(g)Kol:140(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 34(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>ízes sonka graham zsemle TK (01.) margarin-multivitaminos (07.) uborka</p> <p>E: 774(Kj) 185(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg)</p>	<p>baromfi párizsi rozsos zsemle TK (01.) margarin-vajjú (07.) kápia paprika</p> <p>E: 820(Kj) 196(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(mg)</p>