

<i>Hétfő</i> 2025.03.10	<i>Kedd</i> 2025.03.11.	<i>Szerda</i> 2025.03.12.	<i>Csütörtök</i> 2025.03.13.	<i>Péntek</i> 2025.03.14.
<p>Reggeli</p> <p>sajtkrém-natúr (07,) tejeskifli (01,07,) jégesapretek vanília tej (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 134(Kj) 511(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 10(g)Cuk: 38(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 31(g)Ca: 396(mg)</p>	<p>virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,07,) kakaó (07,) citromos tea</p> <p>E:2 739(Kj) 655(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 17(g)Cuk: 44(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 276(mg)</p>	<p>vajkrém-zöldfűszeres (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,) tv.paprika tejeskávé (01,07,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 35(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 259(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (07,) vizes zsemle (01,) uborka kakaó (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 215(Kj) 530(KCal) F: 15(g)Kol:107(g)Sz: 61(g) Zsir: 13(g)Cuk: 35(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 253(mg)</p>	<p>teljes kiőrlésű sonkás párna (01,) vanília tej (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:7 703(Kj) 1 843(KCal) F: 57(g)Kol: 0(g)Sz:283(g) Zsir: 45(g)Cuk: 40(g)Só:7,53(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 240(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>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>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>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>kakaó (07,)</p> <p>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)</p>
<p>Ebéd</p> <p>tavaszi leves (09,01,03,07,10,) lecsós sertésragu (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,)</p> <p>E:1 577(Kj) 377(KCal) F: 15(g)Kol: 32(g)Sz: 45(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg)</p>	<p>vajgaluska leves (09,01,07,03,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) sült tarja rozskenyér TK - főzelékhez (01,)</p> <p>E:1 706(Kj) 408(KCal) F: 19(g)Kol: 99(g)Sz: 28(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 35(mg)</p>	<p>pórékrémleves (09,07,01,03,10,) rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) vitaminsaláta</p> <p>E:1 712(Kj) 410(KCal) F: 29(g)Kol: 75(g)Sz: 52(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 155(mg)</p>	<p>paradicsom rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,)</p> <p>E:1 160(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 17(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 48(mg)</p>	<p>rostos trópusilé kakaós keltkalács (07,03,01,)</p> <p>E: 912(Kj) 218(KCal) F: 12(g)Kol: 33(g)Sz: 76(g) Zsir: 6(g)Cuk: 31(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 86(mg)</p>
<p>Úzsonna</p> <p>rozsos zsemle TK (01,) vajkrém natúr (07,) marha párizsi tv.paprika</p> <p>E: 971(Kj) 232(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 24(mg)</p>	<p>lekváros bukta (01,03,07,) banán</p> <p>E:13 186(Kj) 3 155(KCal) F: 80(g)Kol: 0(g)Sz:592(g) Zsir: 48(g)Cuk:130(g)Só:6,10(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 619(mg)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07,) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,)</p> <p>E:4 023(Kj) 962(KCal) F: 38(g)Kol: 13(g)Sz:119(g) Zsir: 37(g)Cuk:101(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 156(mg)</p>	<p>almás csiga (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 095(Kj) 262(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) zala felvágott tv.paprika</p> <p>E: 489(Kj) 117(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 11(mg)</p>