

<i>Hétfő</i> 2025.03.17	<i>Kedd</i> 2025.03.18.	<i>Szerda</i> 2025.03.19.	<i>Csütörtök</i> 2025.03.20.	<i>Péntek</i> 2025.03.21.
<b>Reggeli</b> zabpelyhes kifli (01,) margarin-joghurtos (07,) ízes sonka kápia paprika vaníliás tej (07,) gyümölcs tea E:1 593(Kj) 381(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 34(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)	<b>sajtos kifli (01,07.)</b> <b>kenőmájás (10,09,06,07.)</b> <b>uborka</b> <b>kakaó (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b> E:2 717(Kj) 650(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 16(g)Cuk: 39(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 273(mg)	<b>virslis kalász (01,07.)</b> <b>tejeskávé (01,07.)</b> <b>gyümölcs tea</b> E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 14(g)Cuk: 38(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	<b>tojáskrém (03,10,07.)</b> <b>vizes zsemle (01.)</b> <b>jégscapretek</b> <b>kakaó (07.)</b> <b>gyümölcs tea</b> E:2 129(Kj) 509(KCal) F: 16(g)Kol:125(g)Sz: 61(g) Zsir: 11(g)Cuk: 35(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 267(mg)	<b>burgonyás kifli 50 g (01,07.)</b> <b>vajkrém natúr (07.)</b> <b>sertés párizsi</b> <b>uborka</b> <b>tejeskávé (01,07.)</b> <b>gyümölcs tea</b> E:2 286(Kj) 547(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 14(g)Cuk: 37(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 250(mg)
<b>Tízórai</b> <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>tej (07.)</b> 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)	<b>gyümölcs joghurt (07.)</b> 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>banán</b> 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)	<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>Ebéd</b> <b>karfiolleves (01,03,07,09,10,)</b> <b>sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,)</b> <b>tarhonya (01,03,07,09,10,)</b> E:1 493(Kj) 357(KCal) F: 16(g)Kol: 38(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)	<b>májgaluska leves (09,01,03,07,10,)</b> <b>carbonara (01,03,07,)</b> E:2 260(Kj) 541(KCal) F: 19(g)Kol: 21(g)Sz: 52(g) Zsir: 24(g)Cuk: 11(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 219(mg)	<b>magyaros burgonyaleves (09,12,01,03,07,10,)</b> <b>csirke gyros salátával, öntettel (07,01,03,09,10,)</b> <b>párolt rizs</b> E:1 954(Kj) 467(KCal) F: 29(g)Kol: 36(g)Sz: 55(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 13(mg)	<b>fahéjas almaleves (01,07,)</b> <b>párizsi pulykamellfilé (03,01,07,)</b> <b>burgonyapüré (07.)</b> <b>őszibarack befőtt</b> E:2 109(Kj) 505(KCal) F: 19(g)Kol: 53(g)Sz: 49(g) Zsir: 32(g)Cuk: 24(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 46(mg)	<b>frankfurtilves (07,01,09,12,03,10,)</b> <b>meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,)</b> E:2 079(Kj) 497(KCal) F: 13(g)Kol: 2(g)Sz: 64(g) Zsir: 21(g)Cuk: 16(g)Só:2,45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 172(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>túrós táska (01,07,)</b> 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)	<b>briós (01,03,07,)</b> <b>alma</b> E: 891(Kj) 213(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)	<b>vizes zsemle (01,)</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>zöldséges felvágott</b> <b>tv.paprika</b> <b>narancs</b> E:1 039(Kj) 249(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	<b>áfonyás szív (01,)</b> E:7 733(Kj) 1 850(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz:200(g) Zsir:105(g)Cuk: 55(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 55(g)Ca: 0(mg)	<b>teljeskiőrlesű sós fonott (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>banán</b> E:1 021(Kj) 244(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 1(g)Cuk: 26(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)