

Hétfő 2025.03.24	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Reggeli izes sonka margarin-multivitaminos (07.) uborka vizes zsemle (01.) vaníliás tej (07.) gyümölcs tea E:2 101(Kj) 503(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 10(g)Cuk: 35(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 249(mg)	teljes kiőrlésű túrós párna kakaó (07.) gyümölcs tea E:1 351(Kj) 323(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 34(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	főtt tojás (03.) tejeskifli (01,07.) margarin-vajízú (07.) uborka gyümölcs tea kakaó (07.) E:2 339(Kj) 560(KCal) F: 19(g)Kol:250(g)Sz: 60(g) Zsir: 16(g)Cuk: 36(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 30(g)Ca: 278(mg)	sajtos turista (07.) rozsenyér TK (01.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika kakaó (07.) gyümölcs tea E:1 605(Kj) 384(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 11(g)Cuk: 34(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 256(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01.) bécsi felvágott margarin-vajízú (07.) tv.paprika gyümölcs tea epres tej (07.) E:1 596(Kj) 382(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 35(g)Só:0,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 253(mg)
Tízórai nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) E: 583(Kj) 140(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	banán 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)	kakaó (07.) 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)	alma 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)	gyümölcs joghurt (07.) 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)
Ebéd paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10.) borsos sertéstokány (01,03,07,09,10,12.) főtt tészta (01,03.) E:1 586(Kj) 379(KCal) F: 16(g)Kol: 40(g)Sz: 42(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10.) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) köményes sertéssült fehér kenyér szeletelt (01.) E:1 271(Kj) 304(KCal) F: 21(g)Kol:125(g)Sz: 25(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 230(mg)	őszibarack krémleves (07,01,01.) búboshús (03,01,07,09,10.) petrezselymes burgonya E:1 679(Kj) 402(KCal) F: 22(g)Kol: 99(g)Sz: 44(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 281(mg)	zöldség leves (09,01,03,03.) gombás marharagu (01,09,12.) nokedli (01,03.) E:1 443(Kj) 345(KCal) F: 28(g)Kol: 33(g)Sz: 68(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 19(mg)	jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12.) meggyes linzer (01,07,03,06,08,11.) E:1 735(Kj) 415(KCal) F: 13(g)Kol: 61(g)Sz: 73(g) Zsir: 25(g)Cuk: 27(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 74(mg)
Uzsonna fonott kalács (01,03,07.) margarin-multivitaminos (07.) alma E: 859(Kj) 205(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 262(mg)	pizzás csiga 65g (01,07,03.) E: 940(Kj) 225(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	marha párizsi teavaj (07.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) hónaposretek E: 623(Kj) 149(KCal) F: 3(g)Kol: 23(g)Sz: 3(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 11(mg)	tejeskifli (01,07.) kockasajt (07.) banán E:1 698(Kj) 406(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 53(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 34(g)Ca: 110(mg)	sós pereg 100g (01,03,07.) narancs E:1 364(Kj) 326(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)