

<b>Hétfő</b> 2025.03.03	<b>Kedd</b> 2025.03.04.	<b>Szerda</b> 2025.03.05.	<b>Csütörtök</b> 2025.03.06.	<b>Péntek</b> 2025.03.07.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>pulykamell sonka paradicsom rozskenyér TK (01.) margarin-vajjízú (07.)</b></p> <p>E: 485(Kj) 116(KCal) F: 7(g)Kol: 18(g)Sz: 7(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg)</p>	<p><b>kenőmájás (10,09,06,07.) vizes zsemle (01.) jégcsapretek</b></p> <p>E:1 142(Kj) 273(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 19(mg)</p>	<p><b>zöldséges felvágott graham zsemle TK (01.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika</b></p> <p>E:1 348(Kj) 323(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 22(mg)</p>	<p><b>lekváros bukta (01,03,07.)</b></p> <p>E:12 791(Kj) 3 060(KCal) F: 79(g)Kol: 0(g)Sz:570(g) Zsir: 48(g)Cuk:130(g)Só:6,10(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 520(mg)</p>	<p><b>csikos kalács (01,03,07.) margarin-vajjízú (07.) méz</b></p> <p>E:2 031(Kj) 486(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 11(g)Cuk: 39(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 536(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>pulyka gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) tejberizs (07.) szórat kakaó-fahéj</b></p> <p>E:2 956(Kj) 707(KCal) F: 20(g)Kol: 15(g)Sz: 90(g) Zsir: 14(g)Cuk: 48(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 299(mg)</p>	<p><b>lebbencs leves (09,01,03,07,10,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) stefániavagdalt (01,03,07,09,10,06,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01.)</b></p> <p>E:2 352(Kj) 563(KCal) F: 23(g)Kol:215(g)Sz: 52(g) Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 302(mg)</p>	<p><b>magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) párolt rizs</b></p> <p>E:2 376(Kj) 568(KCal) F: 37(g)Kol: 46(g)Sz: 71(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)</p>	<p><b>tropicus gyümölcsleves (01,07.) rántott harcsa (03,01,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya</b></p> <p>E:2 311(Kj) 553(KCal) F: 28(g)Kol: 65(g)Sz: 66(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 272(mg)</p>	<p><b>sertés raguleves (09,01,03,07,10,) joghurtos szilvápálinka (03,01,07.)</b></p> <p>E:3 303(Kj) 790(KCal) F: 24(g)Kol:177(g)Sz:141(g) Zsir: 37(g)Cuk: 66(g)Só:1,79(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 42(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>kakaós csiga (01.) banán</b></p> <p>E:2 171(Kj) 519(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 20(g)Cuk: 20(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 180(mg)</p>	<p><b>túrós táska (01,07.)</b></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><b>tejeskifli (01,07.) kockasajt (07.) alma</b></p> <p>E:2 192(Kj) 524(KCal) F: 23(g)Kol:280(g)Sz: 45(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:4,53(g) Tel.Zs: 43(g)Ca: 16(mg)</p>	<p><b>ízes sonka graham zsemle TK (01.) margarin-multivitaminos (07.) uborka</b></p> <p>E: 928(Kj) 222(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)</p>	<p><b>baromfi párizsi rozsos zsemle TK (01.) margarin-vajjízú (07.) kávia paprika</b></p> <p>E:1 060(Kj) 254(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)</p>