

<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>Tízórai</p> <p>sajtkrém-natúr (07.) tejeskifli (01,07.) jégcsapretek</p> <p>E: 837(Kj) 200(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 28(g)Ca: 241(mg)</p>	<p>virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,07.)</p> <p>E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 11(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 43(mg)</p>	<p>vajkrém-zöldfűszeres (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01.) tv.paprika</p> <p>E: 471(Kj) 113(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 34(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (09,12,07.) vizes zsemle (01.) uborka</p> <p>E: 966(Kj) 231(KCal) F: 12(g)Kol:215(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 12(mg)</p>	<p>teljes kiőrlésű sonkás párna (01.)</p> <p>E:12 582(Kj) 3 010(KCal) F:100(g)Kol: 0(g)Sz:490(g) Zsir: 79(g)Cuk: 11(g)Só:15,00(g) Tel.Zs: 34(g)Ca: 0(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:2 517(Kj) 602(KCal) F: 25(g)Kol: 52(g)Sz: 72(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:2,89(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg)</p>	<p>vajgaluska leves (09,01,07,03.) zöldbab főzelék (07,01.) sült tarja rozskenyér TK - főzelékhez (01.)</p> <p>E:2 248(Kj) 538(KCal) F: 29(g)Kol:132(g)Sz: 32(g) Zsir: 42(g)Cuk: 3(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 48(mg)</p>	<p>pórékrémleves (09,07,01,03,10.) levesgyöngy rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11.) rizi-bizi (01,03,07,09,10.) vitaminsaláta</p> <p>E:2 732(Kj) 653(KCal) F: 46(g)Kol:100(g)Sz: 83(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 244(mg)</p>	<p>paradicsom leves (01,09,03,07,10.) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10.)</p> <p>E:2 270(Kj) 543(KCal) F: 20(g)Kol: 64(g)Sz: 49(g) Zsir: 30(g)Cuk: 17(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 77(mg)</p>	<p>palóclevés (09,07,01,12,03,10.) kakaós keltkalács (01,07,03.)</p> <p>E:1 841(Kj) 440(KCal) F: 24(g)Kol: 78(g)Sz:117(g) Zsir: 18(g)Cuk: 39(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 130(mg)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>rozsos zsemle TK (01.) vajkrém natúr (07.) marha párizsi tv.paprika</p> <p>E:1 273(Kj) 304(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 29(mg)</p>	<p>lekváros bukta (01,03,07.) banán</p> <p>E:13 317(Kj) 3 186(KCal) F: 81(g)Kol: 0(g)Sz:599(g) Zsir: 48(g)Cuk:130(g)Só:6,10(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 652(mg)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07.) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.)</p> <p>E:4 606(Kj) 1 102(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:135(g) Zsir: 44(g)Cuk:108(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 156(mg)</p>	<p>almás csiga (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:2 190(Kj) 524(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 26(g)Cuk: 13(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) mátrai diákcsemege tv.paprika</p> <p>E: 903(Kj) 216(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)</p>