

Hétfő 2025.03.17	Kedd 2025.03.18.	Szerda 2025.03.19.	Csütörtök 2025.03.20.	Péntek 2025.03.21.
Tízórai zabpelyhes kifli (01,) margarin-joghurtos (07,) ízes sonka kápia paprika E: 346(Kj) 83(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,16(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	sajtos kifli (01,07,) kenőmájjas (10,09,06,07,) uborka E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)	virslis kalász (01,07,) E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	tojáskrém (03,10,07,) vizes zsemle (01,) jégsaprettek E: 874(Kj) 209(KCal) F: 10(g)Kol:165(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)	burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) vajkrém natúr (07,) sertés párizsi uborka E:13 705(Kj) 3 279(KCal) F: 98(g)Kol: 0(g)Sz:542(g) Zsir: 72(g)Cuk: 52(g)Só:11,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 15(mg)
Ebéd karfiolleves (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) tarhonya (01,03,07,09,10,) E:2 332(Kj) 558(KCal) F: 24(g)Kol: 56(g)Sz: 59(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)	májgaluska leves (09,01,03,07,10,) carbonara (01,03,07,) E:3 814(Kj) 913(KCal) F: 29(g)Kol: 34(g)Sz: 82(g) Zsir: 45(g)Cuk: 16(g)Só:3,98(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 341(mg)	magyaros burgonyaleves (09,12,01,03,07,10,) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:2 978(Kj) 712(KCal) F: 47(g)Kol: 58(g)Sz: 81(g) Zsir: 23(g)Cuk: 5(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 24(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) burgonyapüré (07,) őszibarack befőtt E:3 364(Kj) 805(KCal) F: 31(g)Kol: 65(g)Sz: 79(g) Zsir: 51(g)Cuk: 39(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 72(mg)	frankfurtilves (07,01,09,12,03,10,) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,) E:3 391(Kj) 811(KCal) F: 21(g)Kol: 3(g)Sz:103(g) Zsir: 34(g)Cuk: 23(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 276(mg)
Üzsonna túrós táská (01,07,) 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)	bríós (07,03,01,) alma E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	vizes zsemle (01,) margarin-multivitaminos (07,) zöldséges felvágott tv.paprika narancs E:1 435(Kj) 343(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 54(mg)	áfonyás szív (01,) E:15 466(Kj) 3 700(KCal) F: 51(g)Kol: 0(g)Sz:400(g) Zsir:210(g)Cuk:110(g)Só:5,10(g) Tel.Zs:110(g)Ca: 0(mg)	teljeskiörlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) banán E:1 778(Kj) 425(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 3(g)Cuk: 3(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 132(mg)