

<b>Hétfő</b> 2023.02.27	<b>Kedd</b> 2023.02.28.	<b>Szerda</b> 2023.03.01.	<b>Csütörtök</b> 2023.03.02.	<b>Péntek</b> 2023.03.03.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>gyümölcs joghurt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,)</p> <p>E:3 972(Kj) 950(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:128(g) Zsir: 31(g)Cuk: 95(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vajretek</p> <p>E:1 029(Kj) 246(KCal) F: 11(g)Kol:165(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 45(mg)</p>	<p>tejfölös túró (07,) tv.paprika rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,)</p> <p>E:1 140(Kj) 273(KCal) F: 11(g)Kol: 17(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 80(mg)</p>	<p>búrkifli áfonyás (01,03,07,06,08,11,)</p> <p>E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 52(mg)</p>	<p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) teavaj (07,) méz</p> <p>E:2 433(Kj) 582(KCal) F: 8(g)Kol: 46(g)Sz: 85(g) Zsir: 22(g)Cuk: 36(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 73(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>paradicsom leves (01,09,03,07,10,) tavaszi csirketokány (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,)</p> <p>E:3 030(Kj) 725(KCal) F: 51(g)Kol: 65(g)Sz: 82(g) Zsir: 23(g)Cuk: 18(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg)</p>	<p>kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) finomfőzelék (01,07,03,09,10,) rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 789(Kj) 667(KCal) F: 49(g)Kol:100(g)Sz: 86(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:6,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 135(mg)</p>	<p>sertés raguleves (09,01,03,07,10,) juci pite (01,03,07,08,)</p> <p>E:2 330(Kj) 557(KCal) F: 22(g)Kol:186(g)Sz:115(g) Zsir: 22(g)Cuk: 57(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 73(mg)</p>	<p>magyaros burgonyaleves (09,12,01,03,07,10,) sajtos tejfölös szelet (01,07,) burgonyapüré (07,)</p> <p>E:3 051(Kj) 730(KCal) F: 34(g)Kol: 43(g)Sz: 58(g) Zsir: 40(g)Cuk: 5(g)Só:2,59(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 270(mg)</p>	<p>zöldség leves (09,01,03,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 375(Kj) 568(KCal) F: 22(g)Kol: 55(g)Sz: 66(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 102(mg)</p>
<p><b>Üzsonna</b></p> <p>szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjízú (07,) bécsi felvágott uborka banán</p> <p>E:1 307(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 164(mg)</p>	<p>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) vajkrém-magyaros (07,) tv.paprika</p> <p>E:1 160(Kj) 277(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 40(mg)</p>	<p>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,)</p> <p>E:1 654(Kj) 396(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 50(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (09,12,07,) burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) uborka körte</p> <p>E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 18(g)Kol:215(g)Sz: 67(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika</p> <p>E:1 382(Kj) 331(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 15(mg)</p>