

2025.03.10 - 2025.03.16.

<b>Hétfő</b> 2025.03.10	<b>Kedd</b> 2025.03.11.	<b>Szerda</b> 2025.03.12.	<b>Csütörtök</b> 2025.03.13.	<b>Péntek</b> 2025.03.14.
<b>Tízórai</b> sajtkrém-natúr (07.) jégcsapretek zabpelyhes kifli (01.)  E: 307(Kj) 74(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 229(mg)	virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,07.)  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)	vajkrém-zöldfűszeres (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01.) tv.paprika  E: 560(Kj) 134(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 37(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07.) vizes zsemle (01.) uborka  E: 973(Kj) 233(KCal) F: 13(g)Kol:215(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(mg)	teljes kiőrlésű sonkás párna 100g (01.) zsemlevekni (01.)  E:12 673(Kj) 3 032(KCal) F:101(g)Kol: 0(g)Sz:495(g) Zsir: 79(g)Cuk: 11(g)Só:15,10(g) Tel.Zs: 34(g)Ca: 13(mg)
<b>Ebéd</b> tavaszi leves (09,01,03,07,10.) lecsós sertésragu (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.)  E:3 162(Kj) 756(KCal) F: 31(g)Kol: 64(g)Sz: 91(g) Zsir: 32(g)Cuk: 6(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 42(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03.) zöldbab főzelék (07,01.) sült tarja fehér kenyér szeletelt (01.)  E:2 835(Kj) 678(KCal) F: 35(g)Kol:157(g)Sz: 48(g) Zsir: 50(g)Cuk: 4(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 417(mg)	pórékrémleves (09,07,01,03,10.) levesgyöngy rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11.) rizi-bizi (01,03,07,09,10.) vitaminsaláta  E:3 437(Kj) 822(KCal) F: 57(g)Kol:125(g)Sz:103(g) Zsir: 22(g)Cuk: 16(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 305(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10.) rakott brokkoli-sertéshússal (07,01,03,09,10,12.)  E:3 126(Kj) 748(KCal) F: 32(g)Kol:207(g)Sz: 69(g) Zsir: 42(g)Cuk: 22(g)Só:3,13(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 407(mg)	palóclevés (09,07,01,12,03,10.) kakaós keltkalács (01,07,03.)  E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 31(g)Kol: 98(g)Sz:146(g) Zsir: 23(g)Cuk: 51(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 178(mg)
<b>Uzsonna</b> rozsos zsemle TK (01.) vajkrém natúr (07.) marha párizsi tv.paprika  E:1 362(Kj) 326(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 31(mg)	lekváros bukta (01,03,07.) banán  E:13 449(Kj) 3 218(KCal) F: 81(g)Kol: 0(g)Sz:606(g) Zsir: 48(g)Cuk:130(g)Só:6,10(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 685(mg)	gyümölcs joghurt (07.) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.)  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)	almás csiga (01,03,06,07,08,11.)  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)	graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) mátrai diákcsemege tv.paprika  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)