

<i>Hétfő</i> 2023.02.27	<i>Kedd</i> 2023.02.28.	<i>Szerda</i> 2023.03.01.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.02.	<i>Péntek</i> 2023.03.03.
Tízórai	<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>
Ebéd	<p>kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) finomfőzelék (07,01,03,09,10,) rántott csirkemellfilé (07,01,03,06,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 852(Kj) 682(KCal) F: 56(g)Kol:125(g)Sz: 77(g) Zsir: 17(g)Cuk: 21(g)Só:7,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 147(mg)</p>	<p>sertés raguleves (09,01,03,07,10,) juci pite (08,01,07,03,)</p> <p>E:2 896(Kj) 693(KCal) F: 27(g)Kol:233(g)Sz:144(g) Zsir: 27(g)Cuk: 71(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 90(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) főtt sertéshús burgonyapüré (07,)</p> <p>E:2 927(Kj) 700(KCal) F: 48(g)Kol: 36(g)Sz: 57(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 95(mg)</p>	<p>zöldség leves (09,01,03,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 355(Kj) 563(KCal) F: 23(g)Kol: 69(g)Sz: 53(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 105(mg)</p>
Uzsonna	<p>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) vajkrém-magyaros tv.paprika</p> <p>E:1 249(Kj) 299(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 43(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 (07,09,12,) burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) uborka körte</p> <p>E:1 973(Kj) 472(KCal) F: 18(g)Kol:215(g)Sz: 67(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 23(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>