

Hétfő 2025.03.03	Kedd 2025.03.04.	Szerda 2025.03.05.	Csütörtök 2025.03.06.	Péntek 2025.03.07.
<p>Tízórai</p> <p>pulykamell sonka paradicsom rozskenyér TK (01.) margarin-vajjízú (07.) gyümölcs tea</p> <p>E: 413(Kj) 99(KCal) F: 5(g)Kol: 14(g)Sz: 8(g) Zsir: 5(g)Cuk: 4(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 10(mg)</p>	<p>kenőmájás (10,09,06,07.) vizes zsemle (01.) jégsapretek kakaó (07.) citromos tea</p> <p>E:2 393(Kj) 572(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 13(g)Cuk: 38(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 258(mg)</p>	<p>zöldséges felvágott graham zsemle TK (01.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika vanília tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 574(Kj) 616(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 19(g)Cuk: 35(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 261(mg)</p>	<p>lekváros bukta (01,03,07.) gyümölcs tea</p> <p>E:12 865(Kj) 3 078(KCal) F: 79(g)Kol: 0(g)Sz:574(g) Zsir: 48(g)Cuk:134(g)Só:6,10(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 520(mg)</p>	<p>csikos kalács (01,03,07.) margarin-vajjízú (07.) méz kakaó (07.) citromos tea</p> <p>E:2 582(Kj) 618(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 12(g)Cuk: 64(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 515(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>pulyka gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) tejberizs (07.) szórat kakaó-fahéj</p> <p>E:2 219(Kj) 531(KCal) F: 15(g)Kol: 11(g)Sz: 68(g) Zsir: 11(g)Cuk: 36(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 225(mg)</p>	<p>lebbencs leves (09,01,03,07,10.) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10.) stefániavagdalt (01,03,07,09,10,06,08,11.) rozskenyér TK - főzelékhez (01.)</p> <p>E:1 782(Kj) 426(KCal) F: 18(g)Kol:161(g)Sz: 40(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 239(mg)</p>	<p>magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10.) olasz sültcsirkecomb (01,03,07,09,10.) párolt rizs</p> <p>E:1 919(Kj) 459(KCal) F: 29(g)Kol: 36(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)</p>	<p>tropicus gyümölcsleves (01,07.) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya</p> <p>E:1 760(Kj) 421(KCal) F: 22(g)Kol: 54(g)Sz: 49(g) Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 216(mg)</p>	<p>sertés raguleves (09,01,03,07,10.) joghurtos szilváspite (01,03,07.)</p> <p>E:2 594(Kj) 620(KCal) F: 16(g)Kol:133(g)Sz:102(g) Zsir: 27(g)Cuk: 59(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 29(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>kakaós csiga (01.) banán</p> <p>E:1 608(Kj) 385(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 138(mg)</p>	<p>túrós táska (01,07.)</p> <p>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)</p>	<p>tejeskifli (01,07.) kockasajt (07.) alma</p> <p>E:1 419(Kj) 340(KCal) F: 14(g)Kol:140(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 34(g)Ca: 16(mg)</p>	<p>ízes sonka graham zsemle TK (01.) margarin-multivitaminos (07.) uborka</p> <p>E: 847(Kj) 203(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg)</p>	<p>baromfi párizsi rozsos zsemle TK (01.) margarin-vajjízú (07.) kápia paprika</p> <p>E: 910(Kj) 218(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(mg)</p>