

Hétfő 2025.03.10	Kedd 2025.03.11.	Szerda 2025.03.12.	Csütörtök 2025.03.13.	Péntek 2025.03.14.
Tízórai sajtkrém-natúr (07.) tejeskifli (01,07.) jégcsapretek vanília tea (07.) gyümölcs tea E:2 172(Kj) 520(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 11(g)Cuk: 38(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 31(g)Ca: 423(mg)	virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,07.) kakaó (07.) citromos tea E:3 099(Kj) 741(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 82(g) Zsir: 24(g)Cuk: 46(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 285(mg)	vajkrém-zöldfűszeres (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01.) tv.paprika tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea E:1 716(Kj) 411(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 12(g)Cuk: 35(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 260(mg)	csirkemájpástétom (07.) vizes zsemle (01.) uborka kakaó (07.) gyümölcs tea E:2 237(Kj) 535(KCal) F: 16(g)Kol:129(g)Sz: 61(g) Zsir: 13(g)Cuk: 35(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 253(mg)	teljes kiőrlésű sonkás párna (01.) vanília tea (07.) gyümölcs tea E:7 703(Kj) 1 843(KCal) F: 57(g)Kol: 0(g)Sz:283(g) Zsir: 45(g)Cuk: 40(g)Só:7,53(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 240(mg)
Ebéd tavaszi leves (09,01,03,07,10.) lecsós sertésragu (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.) E:1 895(Kj) 453(KCal) F: 18(g)Kol: 39(g)Sz: 54(g) Zsir: 19(g)Cuk: 4(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 25(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03.) zöldbab főzelék (07,01.) sült tarja rozskenyér TK - főzelékhez (01.) E:1 716(Kj) 411(KCal) F: 22(g)Kol:107(g)Sz: 24(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 34(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:2 083(Kj) 498(KCal) F: 35(g)Kol: 81(g)Sz: 63(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 185(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10.) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10.) E:1 723(Kj) 412(KCal) F: 15(g)Kol: 48(g)Sz: 38(g) Zsir: 22(g)Cuk: 14(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 58(mg)	palóclevés (09,07,01,12,03,10.) kakaós keltkalács (03,07,01.) E:1 699(Kj) 406(KCal) F: 24(g)Kol: 71(g)Sz:116(g) Zsir: 16(g)Cuk: 38(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 137(mg)
Üzsonna roszós zsemle TK (01.) vajkrém natúr (07.) marha párizsi tv.paprika E:1 069(Kj) 256(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 25(mg)	lekváros bukta (01,03,07.) banán E:13 274(Kj) 3 176(KCal) F: 80(g)Kol: 0(g)Sz:597(g) Zsir: 48(g)Cuk:130(g)Só:6,10(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 641(mg)	gyümölcs joghurt (07.) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.) E:4 023(Kj) 962(KCal) F: 38(g)Kol: 13(g)Sz:119(g) Zsir: 37(g)Cuk:101(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 156(mg)	almás csiga (01,03,06,07,08,11.) E:1 095(Kj) 262(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) mátrai diákcsemege tv.paprika E: 580(Kj) 139(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 11(mg)