

<b>Hétfő</b> 2025.03.17	<b>Kedd</b> 2025.03.18.	<b>Szerda</b> 2025.03.19.	<b>Csütörtök</b> 2025.03.20.	<b>Péntek</b> 2025.03.21.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>zabpelyhes kifli (01,) margarin-joghurtos (07,) ízes sonka kápia paprika vaníliás tej (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 35(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>sajtos kifli (01,07,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka kakaó (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 794(Kj) 668(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 17(g)Cuk: 39(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 273(mg)</p>	<p>virslis kalász (01,07,) tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 14(g)Cuk: 38(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07,) vizes zsemle (01,) jégcsapretek kakaó (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 141(Kj) 512(KCal) F: 16(g)Kol:125(g)Sz: 61(g) Zsir: 11(g)Cuk: 35(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 267(mg)</p>	<p>burgonyás kifli 50 g (01,07,) vajkrém natúr (07,) sertés párizsi uborka tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 330(Kj) 558(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 15(g)Cuk: 37(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 251(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>karfiolleves (01,03,07,09,10,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) tarhonya (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:1 774(Kj) 424(KCal) F: 19(g)Kol: 44(g)Sz: 45(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 21(mg)</p>	<p>májgaluska leves (09,01,03,07,10,) carbonara (01,03,07,)</p> <p>E:2 980(Kj) 713(KCal) F: 24(g)Kol: 26(g)Sz: 63(g) Zsir: 35(g)Cuk: 13(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 268(mg)</p>	<p>magyaros burgonyaleves (09,12,01,03,07,10,) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10,) párolt rizs</p> <p>E:2 359(Kj) 564(KCal) F: 36(g)Kol: 44(g)Sz: 67(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 18(mg)</p>	<p>fahéjas almaleves (07,01,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) burgonyapüré (07,) őszibarack befőtt</p> <p>E:2 558(Kj) 612(KCal) F: 25(g)Kol: 54(g)Sz: 60(g) Zsir: 39(g)Cuk: 29(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 54(mg)</p>	<p>frankfurtilves (07,01,09,12,03,10,) meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,)</p> <p>E:2 482(Kj) 594(KCal) F: 15(g)Kol: 2(g)Sz: 76(g) Zsir: 25(g)Cuk: 18(g)Só:2,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 207(mg)</p>
<p><b>Üzsonna</b></p> <p>túrós táská (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>briós (01,03,07,) alma</p> <p>E: 949(Kj) 227(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>vizes zsemle (01,) margarin-multivitaminos (07,) zöldséges felvágott tv.paprika narancs</p> <p>E:1 249(Kj) 299(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 53(mg)</p>	<p>áfonyás szív (01,)</p> <p>E:15 466(Kj) 3 700(KCal) F: 51(g)Kol: 0(g)Sz:400(g) Zsir:210(g)Cuk:110(g)Só:5,10(g) Tel.Zs:110(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>teljeskiörlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) banán</p> <p>E:1 108(Kj) 265(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 1(g)Cuk: 2(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 121(mg)</p>