

Hétfő 2025.03.24	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
<p>Tízórai</p> <p>izes sonka margarin-multivitaminos (07.) uborka vizes zsemle (01.) vaníliás tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 174(Kj) 520(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 12(g)Cuk: 35(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 249(mg)</p>	<p>teljes kiőrlésű túrós párna kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 351(Kj) 323(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 34(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)</p>	<p>főtt tojás (03.) tejeskifli (01,07.) margarin-vajízú (07.) uborka gyümölcs tea kakaó (07.)</p> <p>E:2 375(Kj) 568(KCal) F: 19(g)Kol:250(g)Sz: 60(g) Zsir: 17(g)Cuk: 36(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 30(g)Ca: 278(mg)</p>	<p>sajtos turista (07.) rozskenyér TK (01.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 13(g)Cuk: 34(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 256(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01.) bécsi felvágott margarin-vajízú (07.) tv.paprika epres tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 642(Kj) 393(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 10(g)Cuk: 35(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 253(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10.) borsos sertéstokány (01,09,12,03,07,10.) főtt tészta (01,03.)</p> <p>E:1 888(Kj) 452(KCal) F: 19(g)Kol: 47(g)Sz: 51(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 22(mg)</p>	<p>tojásleves (03,01,09,12,07,10.) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) köményes sertéssült fehér kenyér szeletelt (01.)</p> <p>E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 26(g)Kol:188(g)Sz: 29(g) Zsir: 19(g)Cuk: 12(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 242(mg)</p>	<p>őszibarack krémleves (07,01.) bűboshús (03,01,07,09,10.) petrezselymes burgonya</p> <p>E:2 127(Kj) 509(KCal) F: 28(g)Kol:126(g)Sz: 53(g) Zsir: 21(g)Cuk: 15(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 391(mg)</p>	<p>zöldség leves (09,01,03.) gombás marharagu (01,09,12.) nokedli (01,03.)</p> <p>E:1 748(Kj) 418(KCal) F: 34(g)Kol: 40(g)Sz: 82(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 23(mg)</p>	<p>jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12.) meggyes linzer (01,07,03,06,08,11.)</p> <p>E:2 077(Kj) 497(KCal) F: 15(g)Kol: 74(g)Sz: 87(g) Zsir: 30(g)Cuk: 32(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 89(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>fonott kalács (01,03,07.) margarin-multivitaminos (07.) alma</p> <p>E: 987(Kj) 236(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 265(mg)</p>	<p>pizzás csiga 65g (01,07,03.)</p> <p>E: 940(Kj) 225(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>marha pászisi teavaj (07.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) hónaposretek</p> <p>E: 829(Kj) 198(KCal) F: 4(g)Kol: 35(g)Sz: 3(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 12(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,07.) kockasajt (07.) banán</p> <p>E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 58(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 34(g)Ca: 132(mg)</p>	<p>sós pereg 100g (01,03,07.) narancs</p> <p>E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 44(mg)</p>