

Hétfő 2023.02.27	Kedd 2023.02.28.	Szerda 2023.03.01.	Csütörtök 2023.03.02.	Péntek 2023.03.03.
<p>Tízórai</p> <p>gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) gyümölcs tea</p> <p>E:4 046(Kj) 968(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:132(g) Zsir: 31(g)Cuk: 99(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) vajretek epres tej (07.) citromos tea</p> <p>E:2 409(Kj) 576(KCal) F: 16(g)Kol:125(g)Sz: 72(g) Zsir: 12(g)Cuk: 38(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 281(mg)</p>	<p>tejfölös túró (07.) tv.paprika rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 68(mg)</p>	<p>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07.) tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 907(Kj) 456(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 7(g)Cuk: 41(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) teavaj (07.) méz kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 845(Kj) 681(KCal) F: 11(g)Kol: 35(g)Sz: 84(g) Zsir: 21(g)Cuk: 60(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 285(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>paradicsom leves (01,09,03,07,10.) tavaszi csirketokány (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.)</p> <p>E:2 508(Kj) 600(KCal) F: 44(g)Kol: 58(g)Sz: 64(g) Zsir: 20(g)Cuk: 15(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg)</p>	<p>kiskocka leves (01,03,09,07,10,12.) finomfőzelék (01,07,03,09,10.) rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 979(Kj) 473(KCal) F: 37(g)Kol: 81(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:4,69(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 98(mg)</p>	<p>sertés raguleves (09,01,03,07,10.) juci pite (01,03,07,08.)</p> <p>E:1 741(Kj) 417(KCal) F: 16(g)Kol:140(g)Sz: 87(g) Zsir: 16(g)Cuk: 43(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 55(mg)</p>	<p>magyaros burgonyaleves (09,12,01,03,07,10.) sajtos tejfölös szelet (01,07.) burgonyapüré (07.)</p> <p>E:2 346(Kj) 561(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 44(g) Zsir: 31(g)Cuk: 4(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 203(mg)</p>	<p>zöldség leves (09,01,03.) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 673(Kj) 400(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 43(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 73(mg)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) margarin-vajjízú (07.) bécsi felvágott uborka banán</p> <p>E:1 204(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 151(mg)</p>	<p>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) vajkrém-magyaros (07.) tv.paprika</p> <p>E:1 064(Kj) 254(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg)</p>	<p>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.)</p> <p>E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 26(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (07.) burgonyás kifli 50 g (01,03,07.) uborka körte</p> <p>E:1 758(Kj) 421(KCal) F: 15(g)Kol:129(g)Sz: 66(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika</p> <p>E:1 106(Kj) 265(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)</p>