

<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.
<b>Tízórai</b>  Gyümölcs tea Párizsikrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén.) Tv-paprika  E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) <b>Kakaós csiga 50gr</b>  E:1 459(Kj) 349(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs joghurt (Tej.) Tojáskrém (Tojás,Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén.) <b>Lilahagyma</b>  E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 10(g)Kol: 41(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	Tejbedara kakaós cukorral / 1,5 % / (Glutén,Tej.)  E: 821(Kj) 196(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 3(g)Cuk: 21(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea <b>Zöldséges felvágott</b> <b>Margarin</b> Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén.) <b>Kígyóborka</b>  E: 984(Kj) 236(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>  <b>Karalábéleves / magyaros /</b> (Glutén,Zeller,Tojás.) <b>Sertéspörkölt</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Csem. uborka / kész // édesítős. is ta</b>  E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 20(g)Kol: 3(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)	<b>Pirított kiskagylóleves</b> (Glutén,Tojás.) <b>Csirkemellcsik kukoricapelyhes</b> <b>morzsában</b> (Szójabab,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,Szezámag.) <b>Zöldborsófőzelék</b> (Glutén,Tej.) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén.)  E:3 057(Kj) 731(KCal) F: 30(g)Kol: 6(g)Sz: 78(g) Zsir: 23(g)Cuk: 40(g)Só:5,23(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 1(mg)	<b>Palóc leves / pulyka /</b> (Glutén,Tej.) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén.) <b>Almás lepény</b> (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezámag,Mustár.)  E:2 532(Kj) 606(KCal) F: 68(g)Kol: 25(g)Sz: 74(g) Zsir: 24(g)Cuk: 13(g)Só:3,49(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)	<b>Tavaszi zöldségleves</b> (Zeller,Glutén,Tojás.) <b>Zúzapörkölt</b> <b>Tarhonya</b> (Glutén,Tojás.) <b>Csem. uborka / kész // édesítős. is ta</b>  E:1 965(Kj) 470(KCal) F: 23(g)Kol: 44(g)Sz: 52(g) Zsir: 19(g)Cuk: 4(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Vegyes gyümölcsleves / tejszínes /</b> (Glutén,Tej.) <b>Rántott halfilé</b> (Halak,Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezámag,Mu stár,Diófélék.) <b>Párolt rizs mexikói zöldséggel</b> <b>Alma</b>  E:5 837(Kj) 1 396(KCal) F: 30(g)Kol: 94(g)Sz: 91(g) Zsir: 55(g)Cuk:157(g)Só:3,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>  <b>Sárgabarack dzsem</b> (Mustár,Tej,Tojás.) <b>Margarin</b> <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén.)  E: 703(Kj) 168(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 0(g)Cuk: 9(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Müzli szelet</b> (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezámag,Szójabab,Tej.) <b>Alma</b>  E: 416(Kj) 100(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Löncs felvágott</b> (Szójabab.) <b>Margarin</b> <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén.)  E: 802(Kj) 192(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Piskóta szelet / csomagolt /</b> (Glutén,Diófélék,Tej,Szójabab.) <b>Alma</b>  E:3 330(Kj) 797(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz:122(g) Zsir: 29(g)Cuk: 74(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	<b>Lapka sajt</b> (Tej.) <b>Tejes kifli SP</b> (Tej,Glutén.)  E: 806(Kj) 193(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)