

# Étlap ( 10.HÉT )

2025.03.03 - 2025.03.09.

<b>Hétfő</b> 2025.03.03	<b>Kedd</b> 2025.03.04.	<b>Szerda</b> 2025.03.05.	<b>Csütörtök</b> 2025.03.06.	<b>Péntek</b> 2025.03.07.
<b>Tízórai</b>  Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Mátrai diák csemege (06.)  E:1 281(Kj) 306(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Vajas kenyér (01.) Párizsi (06.)  E:1 255(Kj) 300(KCal) F: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 43(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Görög zsemle Margarin Szelet sajt Kigyó uborka  E:1 485(Kj) 355(KCal) F: 65(g)Kol: 0(g)Sz: 99(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Vaniliás tej (07.) Kakaós kalács (01,03.) Margarin  E:1 561(Kj) 373(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Medvehagymás körözött Újhagyma  E:1 307(Kj) 313(KCal) F: 21(g)Kol: 24(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>  Fokhagyma krémleves (01.) Pirított zsemlekecska (01.) Csikós tokány (07.) Orsótészta(durum) (01,03.)  E:1 900(Kj) 454(KCal) F: 18(g)Kol: 62(g)Sz: 69(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Csont leves (01,03.) Kelkáposzta főzelék Húspogácsa (01,03.) Túró rudi (07.)  E:2 329(Kj) 557(KCal) F: 30(g)Kol: 97(g)Sz: 74(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Karamellás körte leves Rántott hal (04,01,03.) Párolt rizsköret Majonézes káposzta saláta (07.)  E:2 931(Kj) 701(KCal) F: 35(g)Kol: 57(g)Sz:190(g) Zsir: 19(g)Cuk: 13(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zöldséges karfiol leves Bolognai makaróni (durum) (01,03.) Reszelt sajt (07.)  E:2 911(Kj) 696(KCal) F: 35(g)Kol:108(g)Sz: 92(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Nyírségi gombóc leves (01,03.) Mákos guba (07,01.) Vanília sodó (07,03,01.)  E:4 542(Kj) 1087(KCal) F: 37(g)Kol:156(g)Sz:128(g) Zsir: 29(g)Cuk: 34(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Üzsonna</b>  Bagette (01,07.) Zöldfűszeres vajkrém (07,03.) Paprika  E: 633(Kj) 151(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Házi májpástétom Savanyú káposzta  E: 961(Kj) 230(KCal) F: 9(g)Kol:140(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Áfonya lekvár  E: 775(Kj) 185(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Zöldséges felvágott (06.)  E: 833(Kj) 199(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Sajtos croissant (01,07,03.)  E:1 037(Kj) 248(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)