

| <i>Hétfő</i><br>2025.04.14   | <i>Kedd</i><br>2025.04.15.  | <i>Szerda</i><br>2025.04.16.  | <i>Csütörtök</i><br>2025.04.17. | <i>Péntek</i><br>2025.04.18. |
|--|---|---|---------------------------------|------------------------------|
| <p><b>Tízórai</b></p> <p>sajtos rúd 100g<br/>banán</p> <p>E: 527(Kj) 126(KCal)<br/>F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)<br/>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 132(mg)</p>   | <p>félbarna kenyér 1kg/cs (01.)<br/>margarin-multivitaminos (07.)<br/>marha párizsi<br/>kápia paprika</p> <p>E:1 788(Kj) 428(KCal)<br/>F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g)<br/>Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,56(g)<br/>Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</p>      | <p>kenőmájás (10,09,06,07.)<br/>burgonyás kifli 50 g (01,07.)<br/>tv.paprika</p> <p>E:1 297(Kj) 310(KCal)<br/>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br/>Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:1,31(g)<br/>Tel.Zs: 5(g)Ca: 7(mg)</p>                               |                                 |                              |
| <p><b>Ebéd</b></p> <p>pórékrémleves (09,07,01,03,10,)<br/>bakonyi pulykatokány (07,01,09,12,)<br/>főtt tészta (01,03,)</p> <p>E:2 435(Kj) 583(KCal)<br/>F: 30(g)Kol: 30(g)Sz: 65(g)<br/>Zsir: 24(g)Cuk: 3(g)Só:2,61(g)<br/>Tel.Zs: 6(g)Ca: 208(mg)</p> | <p>magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,)<br/>rakott burgonya-sertéshússal<br/>(07,01,03,09,10,12,)</p> <p>E:2 731(Kj) 653(KCal)<br/>F: 29(g)Kol:207(g)Sz: 50(g)<br/>Zsir: 36(g)Cuk: 5(g)Só:4,28(g)<br/>Tel.Zs: 13(g)Ca: 139(mg)</p> | <p>tárkonyos pulykaraguleves<br/>(09,07,01,03,10,)<br/>sajtos tejfölös szelet (01,07.)<br/>párolt rizs</p> <p>E:3 107(Kj) 743(KCal)<br/>F: 38(g)Kol: 57(g)Sz: 67(g)<br/>Zsir: 38(g)Cuk: 3(g)Só:1,96(g)<br/>Tel.Zs: 14(g)Ca: 233(mg)</p> |                                 |                              |
| <p><b>Uzsonna</b></p> <p>rozsos zsemle TK (01.)<br/>sajtkrém-natúr (07.)<br/>pulyka veronai<br/>hónaposretek</p> <p>E: 781(Kj) 187(KCal)<br/>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g)<br/>Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,75(g)<br/>Tel.Zs: 4(g)Ca: 235(mg)</p>               | <p>teljes kiőrlésű túros párna 100g</p>   | <p>áfonyás szív (01.)<br/>alma</p> <p>E:15 583(Kj) 3 728(KCal)<br/>F: 51(g)Kol: 0(g)Sz:406(g)<br/>Zsir:210(g)Cuk:110(g)Só:5,10(g)<br/>Tel.Zs:110(g)Ca: 5(mg)</p>  |                                 |                              |