

<b>Hétfő</b> 2024.04.15	<b>Kedd</b> 2024.04.16.	<b>Szerda</b> 2024.04.17.	<b>Csütörtök</b> 2024.04.18.	<b>Péntek</b> 2024.04.19.
<b>Reggeli</b> pulykamell sonka margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika tej (07.) E:2 021(Kj) 484(KCal) F: 14(g)Kol: 11(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 27(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 256(mg)	<b>csirkemájpástétom (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) uborka kakaó (07.) citromos tea</b> E:2 443(Kj) 584(KCal) F: 16(g)Kol:107(g)Sz: 67(g) Zsir: 15(g)Cuk: 37(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 247(mg)	<b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) sajtkrém-natúr (07.) hónaposretek tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea</b> E:2 125(Kj) 508(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 35(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 405(mg)	<b>fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) méz kakaó (07.) gyümölcs tea</b> E:2 465(Kj) 590(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 13(g)Cuk: 56(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 279(mg)	<b>sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjízú (07.) kápia paprika rostos őszibaracklé</b> E: 813(Kj) 195(KCal) F: 7(g)Kol: 19(g)Sz: 23(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)
<b>Tízórai</b> alma E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	<b>krémtúró milli (07.)</b> E:7 070(Kj) 1 691(KCal) F: 69(g)Kol: 0(g)Sz:260(g) Zsir: 40(g)Cuk:250(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(mg)	<b>kakaó (07.)</b> E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	<b>tej (07.)</b> E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	<b>narancs</b> E: 86(Kj) 21(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)
<b>Ebéd</b> sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12.) prézlis núdli (01,03,06,07,08,11.) baracklevél nudlihoz	<b>lebbencs leves (09,01,03,07,10.) zöldbab főzelék (07,01.) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)</b> E:1 279(Kj) 306(KCal) F: 22(g)Kol: 28(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg)	<b>grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) lecsós sertésragu (01,03,07,09,10.) bulgur (01,03,07,09,10.)</b> E:1 557(Kj) 372(KCal) F: 16(g)Kol: 69(g)Sz: 47(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 19(mg)	<b>őszibarack krémleves (07,01.) rántott csirkecombfilé (01,03,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya</b> E:1 482(Kj) 354(KCal) F: 23(g)Kol: 81(g)Sz: 43(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	<b>májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.) aranygaluska (01,03,07,08.) vaníliásodó (07.)</b> E:2 429(Kj) 581(KCal) F: 20(g)Kol:157(g)Sz: 92(g) Zsir: 19(g)Cuk: 35(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 189(mg)
<b>Uzsonna</b> tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kisdobozos kakaó 200ml (07.) E: 830(Kj) 199(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	<b>briós (01,03,07,06,08,11.) alma</b> E: 913(Kj) 218(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)	<b>teljes kiőrlésű sonkás párna (01,07,03.) banán</b> E:7 730(Kj) 1 849(KCal) F: 48(g)Kol: 0(g)Sz:182(g) Zsir:100(g)Cuk: 6(g)Só:11,00(g) Tel.Zs: 45(g)Ca: 99(mg)	<b>túrós virág (01,03,07,06,08,11.) mandarin</b> E:1 098(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 40(mg)	<b>gyümölcs joghurt (07.) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.)</b> E:4 023(Kj) 962(KCal) F: 38(g)Kol: 13(g)Sz:119(g) Zsir: 37(g)Cuk:101(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 156(mg)