

<i>Hétfő</i> 2025.04.07	<i>Kedd</i> 2025.04.08.	<i>Szerda</i> 2025.04.09.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.10.	<i>Péntek</i> 2025.04.11.
Reggeli lekváros bukta (01,03,07,) kakaó (07,) citromos tea E:14 197(Kj) 3 396(KCal) F: 86(g)Kol: 0(g)Sz:607(g) Zsir: 54(g)Cuk:167(g)Só:6,12(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 763(mg)	zöldséges felvágott rozskenyér TK (01.) jégsapretek margarin-multivitaminos (07,) kakaó (07,) citromos tea E:1 869(Kj) 447(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 37(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 260(mg)	graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) főtt tojás (03,) uborka gyümölcs tea E: 651(Kj) 156(KCal) F: 8(g)Kol:250(g)Sz: 7(g) Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)	virslis kalász (01,07,) tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 14(g)Cuk: 38(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	csíkos kalács (01,03,07,) margarin-vajjú (07,) méz kakaó (07,) citromos tea E:2 484(Kj) 594(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 84(g) Zsir: 11(g)Cuk: 60(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 513(mg)
Tízórai 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)	kakaó (07,) 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)	gyümölcs joghurt (07,) E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)	banán E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	tej (07,) 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)
Ebéd tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,) E:1 415(Kj) 339(KCal) F: 18(g)Kol: 5(g)Sz: 44(g) Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 50(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) tökfőzelék (07,01,) sertés rolád (03,01,07,09,10,) rozskenyér TK (01,) tejszelet E:1 163(Kj) 278(KCal) F: 12(g)Kol: 52(g)Sz: 29(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 192(mg)	karfiolleves (01,03,09,07,10,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,) E:1 526(Kj) 365(KCal) F: 29(g)Kol: 2(g)Sz: 68(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 135(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) vitaminsaláta E:1 530(Kj) 366(KCal) F: 17(g)Kol:153(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:6,49(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 35(mg)	palócleves (09,12,01,07,03,10,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,) E:1 551(Kj) 371(KCal) F: 12(g)Kol:107(g)Sz: 55(g) Zsir: 20(g)Cuk: 31(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)
Üzsonna baromfi párizsi vizes zsemle (01,) margarin-joghurtos (07,) kápia paprika E: 957(Kj) 229(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 6(mg)	csirkemájpástétom (07,) vizes zsemle (01,) tv.paprika banán E:1 267(Kj) 303(KCal) F: 10(g)Kol:107(g)Sz: 49(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 108(mg)	búrkifli áfonyás (01,) E:1 626(Kj) 389(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 52(mg)	tejeskifli (01,07,) kockasajt (07,) E:1 303(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol:140(g)Sz: 32(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 34(g)Ca: 11(mg)	sós pereg 100g (01,03,07,) narancs E:1 364(Kj) 326(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)