

<b>Hétfő</b> 2025.04.28	<b>Kedd</b> 2025.04.29.	<b>Szerda</b> 2025.04.30.	<b>Csütörtök</b> 2025.05.01.	<b>Péntek</b> 2025.05.02.
<b>Reggeli</b> <b>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>margarin-joghurtos (07,)</b> <b>ízés sonka</b> <b>kápiá paprika</b> <b>vaníliás tej (07,)</b> <b>gyümölcs tea</b> E:1 636(Kj) 391(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 10(g)Cuk: 34(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 249(mg)	<b>teljeskiórlésű vaníliás párna</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>kakaó (07,)</b> <b>gyümölcs tea</b> E:2 573(Kj) 616(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 18(g)Cuk: 42(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 243(mg)	<b>rozskenyér TK (01,)</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>kakaó (07,)</b> <b>bécsi felvágott</b> <b>uborka</b> <b>tejeskávé (07,01,)</b> <b>gyümölcs tea</b> E:1 633(Kj) 391(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 34(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 254(mg)		
<b>Tízórai</b> <b>alma</b> 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>gyümölcs joghurt (07,)</b> 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)	<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> <b>erőleves (09,01,03,07,10,06,)</b> <b>édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10,)</b> <b>bulgur (01,03,07,09,10,)</b> E: 880(Kj) 211(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 5(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)	<b>lebbencs leves (09,01,03,07,10,)</b> <b>finomfőzelék (01,07,03,09,10,)</b> <b>csirkemájás-sertésfasírt (01,03,07,09,10,)</b> <b>rozskenyér TK - főzelékhez (01,)</b> E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 16(g)Kol:14(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:5,38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 268(mg)	<b>paradicsom leves (01,09,03,07,10,)</b> <b>rakott káposzta-sertéshússal</b> (07,01,03,09,10,12,) E:1 470(Kj) 352(KCal) F: 14(g)Kol:103(g)Sz: 29(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 88(mg)		
<b>Úzsonna</b> <b>briós (01,03,07,)</b> <b>alma</b> E: 891(Kj) 213(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)	<b>tejeskifli (01,07,)</b> <b>kenőmájás (10,09,06,07,)</b> <b>hónaposretek</b> E: 919(Kj) 220(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 27(g)Ca: 14(mg)	<b>tk. erdei gyümölcsös croissant (01,)</b> <b>narancs</b> E:17 015(Kj) 4 071(KCal) F: 57(g)Kol: 0(g)Sz:444(g) Zsir:230(g)Cuk:120(g)Só:5,70(g) Tel.Zs:120(g)Ca: 22(mg)		