

<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.
<p>Tízórai</p> <p>lekváros bukta (01,03,07,)</p> <p>E:12 791(Kj) 3 060(KCal) F: 79(g)Kol: 0(g)Sz:570(g) Zsir: 48(g)Cuk:130(g)Só:6,10(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 520(mg)</p>	<p>zöldséges felvágott rozskenyér TK (01.) jégcsapretek margarin-multivitaminos (07,)</p> <p>E: 816(Kj) 195(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) főtt tojás (03,) uborka</p> <p>E: 773(Kj) 185(KCal) F: 9(g)Kol:250(g)Sz: 5(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 42(mg)</p>	<p>virslis kalász (01,07,)</p> <p>E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>csikos kalács (01,03,07,) margarin-vajjűz (07,) méz</p> <p>E:2 031(Kj) 486(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 11(g)Cuk: 39(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 536(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,)</p> <p>E:2 387(Kj) 571(KCal) F: 31(g)Kol: 8(g)Sz: 72(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 87(mg)</p>	<p>paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) tölkfőzelék (07,01,) sertés rolád (03,01,07,09,10,) tejszelet rozskenyér TK - főzelékhez (01,)</p> <p>E:1 877(Kj) 449(KCal) F: 19(g)Kol: 82(g)Sz: 46(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 262(mg)</p>	<p>karfiolleves (01,03,07,09,10,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,)</p> <p>E:2 441(Kj) 584(KCal) F: 46(g)Kol: 3(g)Sz:110(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 216(mg)</p>	<p>tojásleves (03,01,09,12,07,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (09,12,01,03,07,10,) vitaminsaláta</p> <p>E:2 530(Kj) 605(KCal) F: 28(g)Kol:295(g)Sz: 60(g) Zsir: 30(g)Cuk: 10(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 61(mg)</p>	<p>palóclevés (07,01,09,12,03,10,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,)</p> <p>E:2 986(Kj) 714(KCal) F: 25(g)Kol:191(g)Sz:129(g) Zsir: 35(g)Cuk: 66(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 48(mg)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>baromfi párizsi vizes zsemle (01,) margarin-joghurtos (07,) kápia paprika</p> <p>E:1 272(Kj) 304(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 6(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (09,12,07,) vizes zsemle (01,) tv.paprika banán</p> <p>E:1 503(Kj) 360(KCal) F: 14(g)Kol:215(g)Sz: 57(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 143(mg)</p>	<p>búrkifli áfonyás (01,)</p> <p>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)</p>	<p>tejeskifli (01,07,) kockasajt (07,)</p> <p>E:2 076(Kj) 497(KCal) F: 22(g)Kol:280(g)Sz: 38(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:4,53(g) Tel.Zs: 43(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>sós pereg 100g (01,03,07,) narancs</p> <p>E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 44(mg)</p>