

<i>Hétfő</i> 2025.04.28	<i>Kedd</i> 2025.04.29.	<i>Szerda</i> 2025.04.30.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.01.	<i>Péntek</i> 2025.05.02.
<p>Tízórai</p> <p>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) ízes sonka kávia paprika</p> <p>E: 432(Kj) 103(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 222(Kj) 292(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>rozskenyér TK (01,) margarin-multivitaminos (07,) bécsi felvágott uborka</p> <p>E: 468(Kj) 112(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)</p>		
<p>Ebéd</p> <p>erőleves (01,03,07,06,09,10,) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10,) bulgur (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:1 495(Kj) 358(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>lebbencs leves (09,01,03,07,10,) finomfőzelék (01,07,03,09,10,) csirkemájás-sertésfasírt (01,03,07,09,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,)</p> <p>E:2 103(Kj) 503(KCal) F: 25(g)Kol:183(g)Sz: 57(g) Zsir: 20(g)Cuk: 17(g)Só:8,72(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 443(mg)</p>	<p>paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rakott káposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,)</p> <p>E:2 461(Kj) 589(KCal) F: 23(g)Kol:190(g)Sz: 50(g) Zsir: 34(g)Cuk: 17(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 142(mg)</p>		
<p>Üzsonna</p> <p>bríós (07,03,01,) alma</p> <p>E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,07,) kenőmájás (10,09,06,07,) hónaposretek</p> <p>E:1 159(Kj) 277(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 28(g)Ca: 15(mg)</p>	<p>tk. erdei gyümölcsös croissant (01,) narancs</p> <p>E:17 100(Kj) 4 091(KCal) F: 58(g)Kol: 0(g)Sz:449(g) Zsir:230(g)Cuk:120(g)Só:5,70(g) Tel.Zs:120(g)Ca: 44(mg)</p>		