

Hétfő 2023.04.03	Kedd 2023.04.04.	Szerda 2023.04.05.	Csütörtök 2023.04.06.	Péntek 2023.04.07.
Tízórai teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) tv.paprika lapka sajt (07,) E:3 242(Kj) 776(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 48(g)Cuk: 9(g)Só:6,33(g) Tel.Zs: 27(g)Ca: 31(mg)	mogyorókrém (01,07,08,06,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) E:1 815(Kj) 434(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)	kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) bécsi felvágott uborka E:1 303(Kj) 312(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)		
Ebéd tavaszi leves (09,01,03,07,10,) pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) tarhonya (01,03,07,09,10,) E:2 896(Kj) 693(KCal) F: 45(g)Kol: 61(g)Sz: 68(g) Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 29(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10,) csirkemájjas-sertésfásírt (01,03,06,07,08,11,09,10,) E:2 419(Kj) 579(KCal) F: 27(g)Kol:279(g)Sz: 57(g) Zsir: 28(g)Cuk: 10(g)Só:6,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 112(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) főtt sertésbűs almamártás (01,07,) párolt rizs 1/2 adag E:2 381(Kj) 570(KCal) F: 35(g)Kol: 5(g)Sz: 75(g) Zsir: 17(g)Cuk: 29(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 40(mg)		
Uzsonna kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 248(Kj) 299(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	szezámragos zsemle (01,03,11,06,07,08,) kenőmájjas (10,09,06,07,) hónaposretek E:1 172(Kj) 280(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)	kockasajt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) körte E:2 133(Kj) 510(KCal) F: 23(g)Kol:280(g)Sz: 49(g) Zsir: 29(g)Cuk: 9(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 40(mg)		