

<i>Hétfő</i> 2025.04.14	<i>Kedd</i> 2025.04.15.	<i>Szerda</i> 2025.04.16.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.17.	<i>Péntek</i> 2025.04.18.
<p>Tízórai</p> <p>sajtos rúd 100g banán kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 834(Kj) 439(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 6(g)Cuk: 34(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 364(mg)</p>	<p>félbarna kenyér 1kg/cs (01.) margarin-multivitaminos (07.) marha párizsi kápia paprika kakaó (07.) citromos tea</p> <p>E:2 482(Kj) 594(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 19(g)Cuk: 37(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 243(mg)</p>	<p>kenőmájás (10,09,06,07.) burgonyás kifli 50 g (01,07.) tv.paprika tejeskávé (07,01.) citromos limonádé</p> <p>E:2 593(Kj) 620(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 16(g)Cuk: 40(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 246(mg)</p>	<p>virslis roppanós sajtos kifli (01,07.) ketchup kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:3 044(Kj) 728(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 24(g)Cuk: 43(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 285(mg)</p>	
<p>Ebéd</p> <p>pórékrémleves (09,07,01,03,10.) bakonyi pulykatokány (07,01,09,12.) főtt tészta (01,03.)</p> <p>E:1 784(Kj) 427(KCal) F: 22(g)Kol: 22(g)Sz: 49(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 156(mg)</p>	<p>magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10.) rakott burgonya-sertéshússal (07,01,03,09,10,12.)</p> <p>E:2 059(Kj) 493(KCal) F: 22(g)Kol:127(g)Sz: 38(g) Zsir: 27(g)Cuk: 4(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 104(mg)</p>	<p>tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10.) sajtos tejfölös szelet (01,07.) párolt rizs</p> <p>E:2 582(Kj) 618(KCal) F: 32(g)Kol: 46(g)Sz: 58(g) Zsir: 31(g)Cuk: 2(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 180(mg)</p>	<p>májgaluska leves (09,01,03,07,10.) mákos tészta (01,03.)</p> <p>E:1 598(Kj) 382(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 12(g)Cuk: 13(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 178(mg)</p>	
<p>Üzsonna</p> <p>rozsos zsemle TK (01.) sajtkrém-natúr (07.) pulyka veronai hónaposretek</p> <p>E: 696(Kj) 166(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 180(mg)</p>	<p>teljes kiőrlésű túrós párna 50g</p>	<p>áfonyás szív (01.) alma</p> <p>E:15 583(Kj) 3 728(KCal) F: 51(g)Kol: 0(g)Sz:406(g) Zsir:210(g)Cuk:110(g)Só:5,10(g) Tel.Zs:110(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>graham zsemle TK (01.) sajtkrém-natúr (07.) uborka nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.)</p> <p>E:1 428(Kj) 342(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 187(mg)</p>	