

Hétfő 2025.04.07	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.
Tízórai lekváros bukta (01,03,07,) kakaó (07,) citromos tea E:14 197(Kj) 3 396(KCal) F: 86(g)Kol: 0(g)Sz:607(g) Zsir: 54(g)Cuk:167(g)Só:6,12(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 763(mg)	zöldséges felvágott rozskenyér TK (01.) jégcsapretek margarin-multivitaminos (07,) kakaó (07,) citromos tea E:1 994(Kj) 477(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 37(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 260(mg)	graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) főtt tojás (03,) uborka gyümölcs tea E: 725(Kj) 174(KCal) F: 8(g)Kol:250(g)Sz: 7(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)	virslis kalász (01,07,) tejeskávé (01,07,) gyümölcs tea E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 14(g)Cuk: 38(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	csikos kalács (01,03,07,) margarin-vajjízú (07,) méz kakaó (07,) citromos tea E:2 582(Kj) 618(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 12(g)Cuk: 64(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 515(mg)
Ebéd tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,) E:1 789(Kj) 428(KCal) F: 24(g)Kol: 6(g)Sz: 53(g) Zsir: 16(g)Cuk: 4(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 63(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) tölkfőzelék (07,01,) sertés rolád (03,01,07,09,10,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,) tejszelet E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 15(g)Kol: 63(g)Sz: 35(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 197(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,) E:1 833(Kj) 439(KCal) F: 35(g)Kol: 2(g)Sz: 83(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 163(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,09,12,07,10,) vitaminsaláta E:1 891(Kj) 452(KCal) F: 21(g)Kol:221(g)Sz: 45(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)	palóclevés (07,01,09,12,03,10,) joghurtos ósziparackospite (07,01,03,) E:1 747(Kj) 418(KCal) F: 14(g)Kol:111(g)Sz: 57(g) Zsir: 24(g)Cuk: 32(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 29(mg)
Üzsonna baromfi párizsi vizes zsemle (01,) margarin-joghurtos (07,) kápia paprika E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 6(mg)	csirkemájpástétom (07,) vizes zsemle (01,) tv.paprika banán E:1 376(Kj) 329(KCal) F: 11(g)Kol:129(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 130(mg)	búrkipli áfonyás (01,) 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)	tejeskifli (01,07,) kockasajt (07,) E:1 303(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol:140(g)Sz: 32(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 34(g)Ca: 11(mg)	sós pereg 100g (01,03,07,) narancs 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)