

<b>Hétfő</b> 2024.04.29	<b>Kedd</b> 2024.04.30.	<b>Szerda</b> 2024.05.01.	<b>Csütörtök</b> 2024.05.02.	<b>Péntek</b> 2024.05.03.
<b>Reggeli</b> szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07.) tv.paprika gyümölcs tea - koll.  E:1 707(Kj) 408(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 390(mg)	<b>gabonapehely mézes (01,06,)</b> <b>tej (07.)</b> <b>banán</b>  E:3 029(Kj) 725(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz:119(g) Zsir: 8(g)Cuk: 53(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 405(mg)		<b>omlóskecska-almás TK (01,03,07,)</b> <b>tejeskávé (07,01,)</b>  E:3 476(Kj) 831(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 33(g)Cuk: 73(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 240(mg)	<b>teljeskiőrlésű vaníliás párna</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>kakaó (07.)</b>  E:2 499(Kj) 598(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 38(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 243(mg)
<b>Ebéd</b> <b>betyárleves (09,03,01,07,10,12,)</b> <b>tejbegríz (01,07,)</b> <b>szórat kakaó-fahéj</b>  E:3 925(Kj) 939(KCal) F: 30(g)Kol: 43(g)Sz:109(g) Zsir: 18(g)Cuk: 76(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 502(mg)	<b>paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,)</b> <b>tölkőzelék (07,01,)</b> <b>csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,)</b> <b>fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</b>  E:2 790(Kj) 667(KCal) F: 52(g)Kol: 80(g)Sz: 76(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 66(mg)		<b>fahéjas almaleves (01,07,)</b> <b>sajtszósos halszelet (04,01,07,)</b> <b>rizi-bizi (01,03,07,09,10,)</b>  E:2 398(Kj) 574(KCal) F: 25(g)Kol: 6(g)Sz:140(g) Zsir: 20(g)Cuk: 37(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 31(mg)	<b>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,)</b> <b>meggyesnúdli mákbundában (01,03,07,05,)</b>  E:4 726(Kj) 1 131(KCal) F: 36(g)Kol: 36(g)Sz:151(g) Zsir: 40(g)Cuk: 31(g)Só:4,85(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 405(mg)
<b>Vacsora</b> <b>borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10,)</b> <b>főtt tészta (01,03,)</b> <b>citromos limonádé</b>  E:3 313(Kj) 793(KCal) F: 32(g)Kol: 75(g)Sz: 93(g) Zsir: 34(g)Cuk: 9(g)Só:3,52(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 26(mg)			<b>csirke gyros salátával, öntettel</b> (01,03,07,09,10,) <b>párolt rizs</b> <b>citromos limonádé</b>  E:3 201(Kj) 766(KCal) F: 55(g)Kol: 73(g)Sz: 89(g) Zsir: 22(g)Cuk: 12(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 12(mg)	