

| Hétfő 2025.03.31 | Kedd 2025.04.01. | Szerda 2025.04.02. | Csütörtök 2025.04.03. | Péntek 2025.04.04. |
|---|--|---|--|---|
| <p>Tízórai</p> <p>Tej 1,5 %-os (07.) Méz Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01.)</p> <p>E:1 354(Kj) 324(KCal) F: 13(g)Kol: 9(g)Sz: 61(g) Zsir: 8(g)Cuk: 26(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 239(mg)</p> | <p>Tejeskávé (01,07.) Vajkrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kávia paprika</p> <p>E:1 507(Kj) 360(KCal) F: 15(g)Kol: 11(g)Sz: 58(g) Zsir: 13(g)Cuk: 20(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 286(mg)</p> | <p>Citromos gyümölcstea Metélohagymás túrókrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Zöldpaprika</p> <p>E: 879(Kj) 210(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 46(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 78(mg)</p> | <p>Vaníliás tej (07,01.) Perc (01,03,07.)</p> <p>E:1 394(Kj) 334(KCal) F: 15(g)Kol: 11(g)Sz: 57(g) Zsir: 8(g)Cuk: 22(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 277(mg)</p> | <p>Tej 1,5 %-os (07.) Gabonapehely-cornflakes Pírtott napraforgómag (05,08,11.)</p> <p>E:1 504(Kj) 360(KCal) F: 14(g)Kol: 9(g)Sz: 47(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 238(mg)</p> |
| <p>Ebéd</p> <p>Trópusi gyümölcsleves (01,07.) Panírozott tőkehalfilé (sütőben) (04,01,10,03.) Tavaszi rizs Tartármártás 1/2 adag (10,03,07.)</p> <p>E:2 822(Kj) 675(KCal) F: 24(g)Kol: 1(g)Sz: 99(g) Zsir: 22(g)Cuk: 24(g)Só:2,59(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 76(mg)</p> | <p>Zöldbableves-tejfölösen (01,07.) Pulykapörkölt Galuska (01,03.) Céklasaláta Banán</p> <p>E:2 849(Kj) 682(KCal) F: 30(g)Kol: 0(g)Sz:103(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 48(mg)</p> | <p>Paradicsomleves betűtésztaival (01,09,03.) Rakott burgonya (03,07.) Csemegeuborka (10.) Alma</p> <p>E:2 516(Kj) 602(KCal) F: 21(g)Kol:176(g)Sz: 71(g) Zsir: 28(g)Cuk: 21(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 150(mg)</p> | <p>Tejfölös krumplileves (01,07.) Vagdalt pogácsa-sütőben (01,03.) Zöldborsófőzelék (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.)</p> <p>E:2 291(Kj) 548(KCal) F: 28(g)Kol: 83(g)Sz: 69(g) Zsir: 19(g)Cuk: 17(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 88(mg)</p> | <p>Felesborsó gulyásleves (09,01,03.) Túrós derelye (01,07.) Vaníliás tejföl (07.) Mandarin</p> <p>E:2 893(Kj) 692(KCal) F: 29(g)Kol: 26(g)Sz:107(g) Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 82(mg)</p> |
| <p>Uzsonna</p> <p>Párizsi (sertés)-allerg.mentes Margarin-Liga Zsemle (01.) Kígyóuborka</p> <p>E:1 029(Kj) 246(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)</p> | <p>Gyümölcsjoghurt 150g (07.) Kifli (01,07.)</p> <p>E:1 095(Kj) 262(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 5(g)Cuk: 22(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg)</p> | <p>Tej 2,8% szívószálás (07.) Kakaós csiga (01,03.)</p> <p>E:1 630(Kj) 390(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 240(mg)</p> | <p>Gyümölcslé 0,2 l-alma,őszi 51% Olasz felvágott (allerg.mentes,zsirszeg. Sajtkrém (07.) Teljes kiőrl. zsemle (01.) Kígyóuborka</p> <p>E:1 479(Kj) 354(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 170(mg)</p> | <p>Zöldfűszeres,tojásos sajtkrém (03,07.) Teljes kiőrl. zsemle (01.) Kaliforniai paprika</p> <p>E:1 240(Kj) 297(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 95(mg)</p> |