

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:1 097(Kj) 262(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 50(g) Zsir: 6(g)Cuk: 24(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 180(mg)</p>	<p>Tejeskávé (01,07.) Vajkrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kápia paprika</p> <p>E:1 260(Kj) 301(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 239(mg)</p>	<p>Citromos gyümölcstea Metéőhagymás túrókrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Zöldpaprika</p> <p>E: 716(Kj) 171(KCal) F: 8(g)Kol: 2(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 77(mg)</p>	<p>Vaníliás tej (07,01.) Perc (01,03,07.)</p> <p>E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 9(g)Sz: 53(g) Zsir: 7(g)Cuk: 19(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 224(mg)</p>	<p>Tej 1,5%-os (gabonához) (07.) Gabonapehely-cornflakes Pírtott napraforgómag (05,08,11.)</p> <p>E:1 190(Kj) 285(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:0,75(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:2 275(Kj) 544(KCal) F: 22(g)Kol: 1(g)Sz: 83(g) Zsir: 16(g)Cuk: 22(g)Só:2,43(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 75(mg)</p>	<p>Zöldbableves-tejfölösen (01,07.) Pulykapörkölt Galuska (01,03.) Céklasaláta Banán</p> <p>E:2 322(Kj) 556(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg)</p>	<p>Paradicsomleves betűtésztaival (01,03,09.) Rakott burgonya (03,07.) Csemegeuborka (10.) Alma</p> <p>E:2 160(Kj) 517(KCal) F: 18(g)Kol:144(g)Sz: 62(g) Zsir: 24(g)Cuk: 18(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 124(mg)</p>	<p>Tejfölös krumplileves (01,07.) Vagdalt pogácsa-sütőben (01,03.) Zöldborsófőzelék (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.)</p> <p>E:1 904(Kj) 456(KCal) F: 24(g)Kol: 70(g)Sz: 58(g) Zsir: 15(g)Cuk: 15(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 75(mg)</p>	<p>Felesborsó gulyásleves (09,01,03.) Túrós derelye (01,07.) Vaníliás tejföl (07.) Mandarin</p> <p>E:2 436(Kj) 583(KCal) F: 25(g)Kol: 24(g)Sz: 89(g) Zsir: 12(g)Cuk: 14(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Párizsi (sertés)-allerg.mentes Margarin-Liga Zsemle (01.) Kígyóuborka</p> <p>E: 957(Kj) 229(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>Gyümölcsjoghurt (07.) Kifli (01,07.)</p> <p>E:1 013(Kj) 242(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 2(g)Cuk: 19(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>Tej 1,5 %-os (07.) Kakaós csiga (01,03.)</p> <p>E:1 438(Kj) 344(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 36(g) Zsir: 17(g)Cuk: 17(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 177(mg)</p>	<p>100% Gyümölcslé-alma Olasz felvágott (allerg.mentes,zsirszeg. Sajtkrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóuborka</p> <p>E:1 181(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 141(mg)</p>	<p>Zöldfűszeres,tojásos sajtkrém (03,07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kaliforniai paprika</p> <p>E: 859(Kj) 206(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 67(mg)</p>