

<i>Hétfő</i> 2025.03.31	<i>Kedd</i> 2025.04.01.	<i>Szerda</i> 2025.04.02.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.03.	<i>Péntek</i> 2025.04.04.
Reggeli Tej2,8 (07,) Briós (01,03,07,06,) E: 834(Kj) 199(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Tej2,8 (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Körözött (07,) E: 1027(Kj) 246(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 8(g)Cuk: 11(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Margarin Felvágott párizsi (06,) E: 864(Kj) 207(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tej2,8 (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Gyümölcs lekvár E: 1200(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 7(g)Cuk: 23(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Margarin Felvágott zala (06,) E: 819(Kj) 196(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Tízórai Tea E: 148(Kj) 35(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsír: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcslé E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Narancs E: 8(Kj) 2(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tea E: 148(Kj) 35(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsír: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej2,8 (07,) E: 477(Kj) 114(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsír: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
Ébéd Cukkini főzelék (01,07,09,) Csirkepörkölt (09,01,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) E: 1411(Kj) 338(KCal) F: 20(g)Kol: 23(g)Sz: 27(g) Zsír: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tökfőzelék (07,01,09,) Dinó szelet (01,03,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) E: 604(Kj) 384(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 18(g)Cuk: 2(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Hentes pulyka ragu Zöldséges rizs (09,) E: 832(Kj) 438(KCal) F: 17(g)Kol: 22(g)Sz: 48(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Sült csirkecomb filézett Burgonya köret Vegyesvágott savanyúság (10,12,) E: 882(Kj) 2110(KCal) F: 12(g)Kol: 15(g)Sz: 25(g) Zsír: 6(g)Cuk: 8(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tavaszi zöldségleves (09,01,03,) Harcapaprikás (04,03,01,07,09,) Bulgur (01,) E: 618(Kj) 387(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Margarin Gépsonka Üborka E: 626(Kj) 150(KCal) F: 9(g)Kol: 7(g)Sz: 15(g) Zsír: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Kifli (01,07,) Margarin Retek E: 429(Kj) 103(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Tej2,8 (07,) Pizzás snack (01,03,07,) E: 1206(Kj) 288(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsír: 15(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kifli (01,06,) Sajtkrém (07,) Zöldpaprika E: 352(Kj) 840(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Túró Rudi (07,) Banán E: 756(Kj) 181(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsír: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)