

# Étlap ( 18.HÉT )

2025.04.28 - 2025.05.04.

<b>Hétfő</b> 2025.04.28	<b>Kedd</b> 2025.04.29.	<b>Szerda</b> 2025.04.30.	<b>Csütörtök</b> 2025.05.01.	<b>Péntek</b> 2025.05.02.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Kenőmájás</p> <p>E:1 032(Kj) 247(KCal) F: 7(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej (07.) Cibatta</p> <p>E: 979(Kj) 234(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Szendvics sonka (06.) Paradicsom</p> <p>E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>		
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Sertés raguleves Tejbedara (07,01.) Fahéj szórás</p> <p>E:1 777(Kj) 425(KCal) F: 15(g)Kol: 54(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 20(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Húsleves (09,01,03.) Paradicsommártás (01,09.) Főtt hús Főtt burgonya</p> <p>E:1 666(Kj) 398(KCal) F: 14(g)Kol: 31(g)Sz: 57(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs leves (07,01.) Csirkepaprikás (07.) Copfocska tésztakörlet (01,03.)</p> <p>E:2 695(Kj) 645(KCal) F: 22(g)Kol: 66(g)Sz: 94(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>		
<p><b>Uzsonna</b></p> <p>Kenyér (01.) Zöldfűszeres vajkrém (07,03.) Hónapos retek</p> <p>E: 721(Kj) 173(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Kaiser turista szalámi (06.) Zöldpaprika</p> <p>E:1 231(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 34(g)Sz: 7(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Lekváros bukta (01,03.)</p> <p>E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>		