

Hétfő
04.14Kedd
04.15Szerda
04.16Csütörtök
04.17Péntek
04.18

Tízórai

Málna teaEN: 30.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.5 g;
CK: 7.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;**Kapros túrókrém (7;)**EN: 42.2 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.5 g; SZH: 1.1 g;
CK: 1.1 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 26.0 mg;**Teljes kiőrlésű kenyér (1;)**EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g;
CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;**Kakaó (7;)**EN: 119.2 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 3.1 g; SZH: 14.6 g;
CK: 14.5 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.2 g; CA: 180.0 mg;**margarin**

EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;

Teljes kiőrlésű kenyér (1;)EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g;
CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;**Erdei gyümölcs tea**EN: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g;
CK: 7.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;**Magyaros vajkrém (7;)**EN: 34.8 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.6 g;
CK: 0.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 5.0 mg;**Teljes kiőrlésű kenyér (1;)**EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g;
CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;**Kigyóuborka**

EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;

Citromos teaEN: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g;
CK: 7.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;**Tavaszi felvágott**EN: 55.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.7 g;
CK: 0.1 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g;**Teljes kiőrlésű kenyér (1;)**EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g;
CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;**margarin**

EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;

Ebéd

Sertés raguleves (1;9;)EN: 107.8 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 9.3 g;
CK: 0.8 g; FH: 8.3 g; SÓ: 1.1 g;**Tejben dara (1;7;)**EN: 205.7 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 35.5 g;
CK: 17.7 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;**Kakaó szórat**EN: 81.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 18.3 g;
CK: 18.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;**alma**

EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;

Citromos almaleves (1;7;)EN: 112.8 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.8 g; SZH: 19.1 g;
CK: 6.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 27.0 mg;**Bácskai rizseshús**EN: 433.0 kcal; ZS: 19.6 g; TZS: 5.1 g; SZH: 48.1 g;
CK: 0.0 g; FH: 16.6 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;**Csalamádé (10;12;)**

EN: 9.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.2 g; CK: 1.0 g; FH: 0.4 g;

Zellerkrémleves (1;7;9;)EN: 92.0 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 8.7 g;
CK: 1.4 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.1 g; CA: 1.5 mg;**Parajos-csirkés tészta (1;7;12;)**EN: 330.7 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.6 g; SZH: 45.6 g;
CK: 3.2 g; FH: 21.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 27.0 mg;**Zöldségleves tésztával (1;9;12;)**EN: 78.1 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 12.2 g;
CK: 0.4 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;**Egyben sertésvagdalt****(1;3;6;7;10;)**EN: 176.6 kcal; ZS: 10.6 g; TZS: 3.6 g; SZH: 8.9 g;
CK: 0.1 g; FH: 11.1 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;**Kerti vegyesfőzelék (1;7;)**EN: 107.0 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.6 g; SZH: 16.3 g;
CK: 7.6 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.7 g; CA: 45.0 mg;

Uzsonna

Zöldfűszeres kockasajt (7;)EN: 41.6 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.6 g;
CK: 0.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 63.0 mg;**vizes kifli (1;)**EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g;
CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;**Paprika**

EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;

Sonkakrém (7;)EN: 83.2 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 4.3 g; SZH: 1.4 g;
CK: 1.0 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 15.0 mg;**vizes zsemle (1;)**EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g;
CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;**Jégcsapretek**

EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;

Olasz felvágottEN: 47.2 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.4 g;
CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g;**margarin**

EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;

vizes kifli (1;)EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g;
CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;**Tonhalkrém (4;7;10;)**EN: 75.8 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.3 g;
CK: 0.3 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.4 g; CA: 7.5 mg;**vizes zsemle (1;)**EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g;
CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;**Jégcsapretek**

EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;