

Hétfő  
04.21Kedd  
04.22Szerda  
04.23Csütörtök  
04.24Péntek  
04.25

Tízórai

**Kakaós rizsital**EN: 144.5 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 29.3 g;  
CK: 13.6 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.2 g;**Baromfi párizsi**EN: 40.6 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.3 g;  
CK: 0.2 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.4 g;**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;**Kígyóborka**

EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;

**Citromos 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;**Céklás margarin****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;**Paprika**

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

**Rizs ital**EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g;  
CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g;**lekvár**EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 16.0 g; CK: 15.8 g;  
FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;**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;**Tonhalkrém (4;10;)**EN: 105.3 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 3.1 g; SZH: 0.2 g;  
CK: 0.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.2 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;**Jégcsapretek**

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

Ebéd

**Erőleves levestésztával (1;9;12;)**EN: 50.8 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.4 g;  
CK: 1.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 1.0 g;**Natúr csirkemell szelet**EN: 89.3 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.4 g;  
CK: 0.3 g; FH: 12.8 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;**Karalábé főzelék (1;)**EN: 126.4 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 0.6 g; SZH: 16.0 g;  
CK: 8.3 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.9 g;**Lebbencs leves (1;9;12;)**EN: 123.0 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 15.0 g;  
CK: 0.7 g; FH: 2.6 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;**Eszterházy csirkeragu (1;9;12;)**EN: 96.9 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 7.8 g;  
CK: 2.0 g; FH: 11.7 g; SÓ: 0.7 g;**Rizs köret**EN: 370.9 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 77.5 g;  
FH: 9.3 g; SÓ: 0.0 g;**alma**

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

**Tavaszi zöldségleves (1;9;)**EN: 54.9 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 6.5 g;  
CK: 1.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.9 g;**Húsgombóc (szárnyas)**EN: 119.6 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 14.9 g;  
CK: 0.0 g; FH: 10.4 g; SÓ: 0.8 g;**Paradicsom mártás (1;9;)**EN: 187.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 40.1 g;  
CK: 23.1 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.1 g;**Főtt burgonya 1/2 (12;)**EN: 126.9 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 24.8 g; FH: 3.4 g;  
SÓ: 0.0 g;**Palócleves (csirke) (1;10;12;)**EN: 131.1 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 10.9 g;  
CK: 0.9 g; FH: 10.0 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;**Tejben dara TM (1;)**EN: 275.8 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 59.8 g;  
CK: 31.8 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.2 g;**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;

Uzsonna

**Kapros margarin**EN: 54.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.0 g;  
CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 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;**Fűszeres gombakrém**EN: 57.9 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.3 g;  
CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg;**Házi szárnyaskrém**EN: 11.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.3 g;  
CK: 0.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 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;**Paprika**

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

**Sárgarépás margarin**EN: 33.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SZH: 1.2 g;  
FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 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;