

Hétfő
04.21Kedd
04.22Szerda
04.23Csütörtök
04.24Péntek
04.25

Tízórai

Kakaó (7;)EN: 124.6 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 17.1 g;
CK: 17.0 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;**Cukkinikrém**EN: 51.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.1 g;
CK: 0.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 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 teaEN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g;
CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;**Natúr sajtkrém (7;)**EN: 57.2 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 2.0 g;
CK: 2.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.6 g; CA: 206.8 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;**Paprika**

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

Tej 2dl (7;)EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g;
CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;**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: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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: 36.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g;
CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;**Házi zöldségkrém**EN: 31.1 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 2.8 g;
CK: 1.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 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;**Jégcsapretek**

EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.5 g;

Ebéd

Erőleves levestésztával (1;9;12;)EN: 63.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.0 g;
CK: 1.4 g; FH: 2.2 g; SÓ: 2.0 g;**Zöldség vagdalt (1;9;12;)**EN: 49.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.1 g;
CK: 0.1 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;**Karalábé főzelék (1;7;)**EN: 167.5 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 1.0 g; SZH: 20.1 g;
CK: 11.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 1.2 g; CA: 24.0 mg;**Lebbencs leves (1;9;12;)**EN: 254.6 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 1.3 g; SZH: 38.6 g;
CK: 1.8 g; FH: 6.6 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;**Zöldségpörkölt**EN: 84.7 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.6 g; SZH: 7.0 g;
CK: 2.4 g; FH: 1.3 g; SÓ: 1.2 g;**Rizs köret**EN: 463.5 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 85.3 g;
FH: 10.2 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;3;9;)EN: 93.3 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 12.1 g;
CK: 3.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.1 g;**Gomba vagdalt (1;)**EN: 51.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.2 g;
CK: 0.1 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;**Paradicsom mártás (1;9;)**EN: 194.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.1 g;
CK: 23.6 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.1 g;**Főtt burgonya 1/2 (12;)**EN: 169.2 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 33.1 g; FH: 4.5 g;
SÓ: 0.0 g;**Zöldbableves (1;)**EN: 107.0 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 12.0 g;
CK: 2.2 g; FH: 2.9 g; SÓ: 1.2 g;**Tejben dara (1;7;)**EN: 298.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 51.1 g;
CK: 27.5 g; FH: 12.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 360.0 mg;**Kakaó szórát**EN: 122.3 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 27.4 g;
CK: 27.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.1 g;

Uzsonna

Kapros túrókrém (7;)EN: 56.1 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.2 g; SZH: 1.4 g;
CK: 1.4 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 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;**Körözött (7;)**EN: 54.0 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.2 g; SZH: 0.8 g;
CK: 0.8 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 32.0 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;**Karfiolkrém**EN: 63.6 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.7 g;
CK: 0.0 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.4 g;**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;

Kockasajt, natúr (7;)EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g;
CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 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;