

	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	Szombat 06.21	Vasárnap 06.22
Reggeli	Erdei gyümölcs tea EN: 80.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Prágai pulyka sonkakrém EN: 133.0 kcal; ZS: 12.3 g; TZS: 3.9 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.8 g; félbarna kenyér (1;) EN: 248.0 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 15.9 g; CK: 0.2 g; FH: 6.8 g; SÓ: 1.1 g; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Kakaó (7;) EN: 170.2 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 3.1 g; SZH: 22.1 g; CK: 22.0 g; FH: 10.1 g; SÓ: 0.3 g; CA: 360.0 mg; Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN: 43.2 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 2.6 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.5 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt hónapos retek EN: 1.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g;	Limonádé EN: 27.3 kcal; SZH: 6.1 g; CK: 5.2 g; FH: 0.1 g; Kockasajt, natúr (7;) EN: 141.0 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 7.5 g; SZH: 3.6 g; CK: 2.8 g; FH: 6.6 g; SÓ: 1.0 g; CA: 345.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt 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; Szardíniakrém (4;7;) EN: 77.5 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 4.7 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.5 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 10.0 mg; félbarna kenyér (1;) EN: 248.0 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 15.9 g; CK: 0.2 g; FH: 6.8 g; SÓ: 1.1 g; Reszelt kígyóuborka EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Csipkebogyó tea * EN: 0.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Kolbászkrém EN: 111.0 kcal; ZS: 10.8 g; TZS: 4.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.8 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	Citromos tea EN: 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; Főtt virsli (darálva) EN: 265.0 kcal; ZS: 22.9 g; TZS: 7.0 g; SZH: 2.7 g; CK: 0.3 g; FH: 11.9 g; SÓ: 2.2 g; Félbarna kenyér 8dkg (1;) EN: 212.6 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.9 g; FH: 7.5 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; Darált zala felvágott EN: 120.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 4.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.3 g; FH: 6.5 g; SÓ: 1.1 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g;
Tízórai	Banán turmix (7;) EN: 180.5 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 25.1 g; CK: 13.0 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;	Házi zöldségh krém EN: 35.2 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 3.4 g; CK: 1.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.4 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;	Őszibarackpüré EN: 82.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 18.0 g; CK: 18.0 g; FH: 1.4 g; Háztartási keksz (1;12;) EN: 80.2 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 15.2 g; CK: 3.7 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.2 g;	Gyümölcs turmix (alma-körte) EN: 198.4 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 40.9 g; CK: 13.2 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg;	Smoothie zöld EN: 77.7 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 17.2 g; CK: 0.0 g; FH: 1.1 g;	Meggy turmix (7;) EN: 196.2 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 5.2 g; SZH: 23.1 g; CK: 23.1 g; FH: 9.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 312.0 mg;	Házi barackjoghurt zabkorpával (1;7;) EN: 146.9 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 2.9 g; SZH: 18.7 g; CK: 10.1 g; FH: 6.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 144.0 mg;
Ebéd	Zöldbabpüréleves (1;) EN: 133.0 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 0.9 g; SZH: 13.7 g; CK: 2.9 g; FH: 3.4 g; SÓ: 1.7 g; Húsgombóc (3;) EN: 244.0 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 6.1 g; SZH: 21.7 g; CK: 0.0 g; FH: 21.1 g; SÓ: 1.5 g; Zeller mártás (1;7;9;) EN: 239.0 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 2.7 g; SZH: 40.8 g; CK: 6.9 g; FH: 6.5 g; SÓ: 2.0 g; CA: 37.7 mg; Főtt burgonya 1/2 (12;) EN: 232.7 kcal; ZS: 0.5 g; SZH: 45.5 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.0 g; Körte püré EN: 55.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.2 g; CK: 10.5 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g;	Tárkonyos csirkeragu leves (7;) EN: 198.5 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 3.3 g; SZH: 10.6 g; CK: 1.1 g; FH: 20.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 36.0 mg; Gyümölcsös-zabos tejberizs kókusz itallal * (1;) EN: 322.9 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 4.5 g; SZH: 55.9 g; CK: 2.4 g; FH: 8.0 g; SÓ: 0.6 g;	Sütőtök krémleves (1;7;12;) EN: 245.7 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 5.4 g; SZH: 35.9 g; CK: 16.6 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Párolt darált csirke EN: 97.1 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 18.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes tört burgonya (12;) EN: 290.5 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 55.3 g; FH: 7.5 g; SÓ: 1.4 g; Céklapüré * (10;) EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 8.0 g; CK: 3.8 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g;	Zöldséges pirított tészta leves (1;9;12;) EN: 215.0 kcal; ZS: 14.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 17.3 g; CK: 0.5 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Zöldfűszeres csirkefalatok (9;) EN: 176.3 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 1.9 g; SZH: 2.6 g; CK: 0.0 g; FH: 27.2 g; SÓ: 1.9 g; CA: 0.0 mg; Parajfőzelék (1;7;) EN: 196.6 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 1.8 g; SZH: 22.8 g; CK: 6.0 g; FH: 9.1 g; SÓ: 1.3 g; CA: 144.0 mg; Nektarin püré EN: 49.0 kcal; SZH: 11.4 g; FH: 0.4 g;	Zöldségh krémleves (1;7;12;) EN: 82.6 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 2.0 g; SZH: 11.3 g; CK: 0.7 g; FH: 2.8 g; SÓ: 2.7 g; CA: 0.0 mg; Csirkehúsos juhtúrós rakott puliszka (7;) EN: 559.1 kcal; ZS: 20.4 g; TZS: 5.8 g; SZH: 44.0 g; CK: 1.8 g; FH: 17.3 g; SÓ: 0.4 g; CA: 48.0 mg; Körte kompót EN: 68.6 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.8 g; CK: 14.4 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Citromos almaleves (1;7;) EN: 202.8 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 3.3 g; SZH: 34.0 g; CK: 11.1 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 49.5 mg; Párolt darált pulyka EN: 100.5 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 17.4 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Zöldség mártás EN: 78.9 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 8.6 g; CK: 2.8 g; FH: 2.3 g; SÓ: 1.7 g; Kuskusz köret 1/2 (1;) EN: 338.6 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 0.7 g; SZH: 60.1 g; CK: 2.5 g; FH: 10.9 g; SÓ: 0.6 g;	Vajgaluska leves (1;3;9;12;) EN: 179.1 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 22.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.3 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg; Rakott paszternák (7;) EN: 491.9 kcal; ZS: 23.0 g; TZS: 9.9 g; SZH: 49.3 g; CK: 4.7 g; FH: 24.2 g; SÓ: 0.6 g; CA: 72.0 mg; Narancslé EN: 135.0 kcal; SZH: 28.2 g; CK: 28.2 g;

	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	Szombat 06.21	Vasárnap 06.22
Uzsonna	Natúr joghurt (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Almalé EN: 138.0 kcal; SZH: 33.9 g; CK: 32.4 g; Detki cukorstop keksz kakaós (1;6;12;) EN: 82.4 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.3 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.2 g;	Meggyes zabkása * (1;) EN: 126.2 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.3 g; SZH: 21.4 g; CK: 3.6 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	Padlizsánkrém (10;) EN: 120.6 kcal; ZS: 12.2 g; TZS: 3.8 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;	Kefír (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Vaníliapuding EN: 111.6 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 23.0 g; CK: 8.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g;	Cseresznyepüré EN: 48.8 kcal; SZH: 11.2 g; CK: 11.2 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; Omlós keksz * (1;6;12;) EN: 41.2 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 6.5 g; CK: 0.2 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.1 g;
Vacsora	Bazsalikomos túrókrém (7;) EN: 78.3 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 3.0 g; SZH: 2.0 g; CK: 1.9 g; FH: 6.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 50.0 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; Citromos tea EN: 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;	Töltött tök (3;) EN: 334.0 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 47.1 g; CK: 0.0 g; FH: 19.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Málna tea EN: 56.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Marha párizsi darált EN: 119.5 kcal; ZS: 10.5 g; TZS: 4.2 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.3 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g; Hideg erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	Csirkemáj felfújt (1;3;) EN: 135.1 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 11.8 g; CK: 0.3 g; FH: 11.5 g; SÓ: 2.6 g; Félbarna kenyér 8dkg (1;) EN: 212.6 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.9 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.0 g; Almás sárgarépasaláta EN: 52.7 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 10.9 g; CK: 5.1 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.0 g; Zöld tea (12;) EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Szendvicskrém (7;) EN: 146.0 kcal; ZS: 15.0 g; TZS: 9.5 g; SZH: 1.5 g; CK: 1.4 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 37.5 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt kígyóuborka EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g; Hideg málna tea EN: 56.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Sertés vagdalt (1;3;) EN: 662.3 kcal; ZS: 46.1 g; TZS: 9.2 g; SZH: 38.5 g; CK: 0.7 g; FH: 22.3 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Sárgarépa főzelék (1;7;) EN: 205.9 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 1.2 g; SZH: 33.5 g; CK: 0.9 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.4 g; CA: 33.0 mg; Citromos tea EN: 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;	Zöldséges sonkakerém (7;) EN: 139.6 kcal; ZS: 11.2 g; TZS: 6.7 g; SZH: 2.9 g; CK: 1.9 g; FH: 6.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 22.5 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g; Hideg citromos tea EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Kápia paprika EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g;