

	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04	Szombat 07.05	Vasárnap 07.06
Reggeli	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; Baromfi párizsi darálva EN: 88.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.3 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.0 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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;	Vaníliás tej * (7;) EN: 92.2 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.1 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.3 g; CA: 240.0 mg; Tojáskrém D (3;7;) EN: 118.5 kcal; ZS: 11.0 g; TZS: 6.4 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.6 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 12.5 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 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;	Citromos tea * 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; Pulyka húskrém EN: 281.4 kcal; ZS: 27.5 g; TZS: 8.5 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 8.3 g; SÓ: 1.6 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;	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; Mátrai csemege szalámi krém EN: 279.0 kcal; ZS: 29.3 g; TZS: 13.1 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.8 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 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: 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; Szardíniakrém (4;) EN: 202.3 kcal; ZS: 21.5 g; TZS: 6.9 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 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; Reszelt kígyóuborka EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Tejeskávé * (1;7;) EN: 95.1 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.7 g; CK: 0.0 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Vírslíkrém EN: 171.6 kcal; ZS: 17.1 g; TZS: 6.1 g; SZH: 0.8 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Citromos tea * 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; Natúr sajtkrém (7;) EN: 71.5 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.9 g; SZH: 2.5 g; CK: 2.5 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 258.5 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;
Tízórai	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: 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;	Nektarinpüré EN: 49.0 kcal; SZH: 11.4 g; FH: 0.4 g; Detki cukorstop keksz (1;6;12;) EN: 70.0 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 11.1 g; CK: 0.3 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.1 g;	Házi gyümölcsjoghurt (7;) EN: 103.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 8.4 g; CK: 8.4 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; Zabpehely szórát (1;) EN: 74.6 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 12.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.0 g;	Almapüré EN: 28.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 5.6 g; FH: 0.3 g; Korpotit 4 db (1;12;) EN: 90.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 13.9 g; CK: 0.9 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 g;	Görögdinnye EN: 52.2 kcal; SZH: 11.7 g; CK: 3.4 g; FH: 0.9 g; Kölesgolyó EN: 75.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.0 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.0 g;	Meggy turmix, diab * (7;) EN: 180.8 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 4.8 g; SZH: 21.2 g; CK: 21.2 g; FH: 8.6 g; SÓ: 0.3 g; CA: 288.0 mg;	Smoothie EN: 103.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 23.0 g; CK: 1.2 g; FH: 1.0 g;
Ebéd	Kerti zöldségleves (9;) EN: 86.9 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 9.9 g; CK: 1.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.7 g; Darált sertéssült EN: 100.3 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 1.2 g; SZH: 2.2 g; CK: 0.0 g; FH: 12.6 g; SÓ: 1.5 g; Vegyes gyümölcsmártás d * (1;7;) EN: 133.8 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.2 g; SZH: 22.4 g; CK: 4.9 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.0 g; CA: 33.0 mg; Főtt burgonya (12;) EN: 197.4 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 38.6 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.4 g;	Haséleves (1;3;9;) EN: 176.7 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 1.3 g; SZH: 17.3 g; CK: 2.3 g; FH: 15.7 g; SÓ: 2.7 g; CA: 0.0 mg; Sertéshúsos rakott puliszka zöldségekkel EN: 388.7 kcal; ZS: 13.7 g; TZS: 2.3 g; SZH: 43.3 g; CK: 4.9 g; FH: 19.9 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Alma kompót * EN: 28.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN: 113.6 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 10.5 g; CK: 2.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 1.9 g; CA: 3.0 mg; Citromos halfilé (4;) EN: 131.5 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 15.3 g; SÓ: 2.2 g; Burgonyapüré (6;7;12;) EN: 284.7 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.9 g; SZH: 48.4 g; CK: 6.0 g; FH: 9.7 g; SÓ: 1.8 g; CA: 144.0 mg; Zöldségmártás 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;	Árpagyöngyleves (1;) EN: 139.8 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 23.8 g; CK: 3.1 g; FH: 3.4 g; SÓ: 1.7 g; Sertés vagdalt EN: 147.5 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 5.8 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 17.7 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék püré EN: 166.3 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 22.8 g; CK: 3.0 g; FH: 5.1 g; SÓ: 1.4 g; Körtepüré 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;	Spárgakrémleves (1;7;) EN: 116.6 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 2.6 g; SZH: 9.9 g; CK: 0.9 g; FH: 3.4 g; SÓ: 1.6 g; CA: 33.0 mg; Húsfelfújt (1;3;) EN: 105.7 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.0 g; SZH: 5.5 g; CK: 0.0 g; FH: 13.0 g; SÓ: 0.5 g; Tört burgonya (12;) EN: 243.3 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 1.4 g; Cékla saláta * (10;) EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 8.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g;	Daragaluska leves (1;3;9;) EN: 172.0 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 21.5 g; CK: 1.2 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Sült pulykamell darálva EN: 151.1 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 26.5 g; SÓ: 1.5 g; Parajfőzelék (1;) EN: 163.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 31.1 g; CK: 8.7 g; FH: 3.5 g; SÓ: 1.2 g; Kókuszgolyó Mester (3;8;) EN: 231.0 kcal; ZS: 18.5 g; TZS: 12.1 g; SZH: 14.5 g; CK: 7.6 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.1 g;	Magyaros burgonyagombóc leves (1;3;9;12;) EN: 109.8 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 20.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Rakott sárgarépa (csirkehússal) EN: 345.3 kcal; ZS: 11.3 g; TZS: 1.8 g; SZH: 42.2 g; CK: 1.2 g; FH: 17.4 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Körtepüré 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;
Uzsonna	Cseresznye turmix * EN: 98.8 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 20.2 g; CK: 10.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g;	Kefir (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;	Sárgadinnye EN: 32.0 kcal; SZH: 7.6 g; CK: 1.2 g; FH: 0.2 g;	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;	Vaníliás túrókrém * (7;) EN: 33.4 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.9 g; SZH: 3.0 g; CK: 2.5 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 32.0 mg;	Sárgabarackos kölespuding * EN: 109.1 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 21.6 g; CK: 6.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	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;

	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04	Szombat 07.05	Vasárnap 07.06
Uzsonna		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;	Omlós keksz * (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;		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;		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;
Vacsora	Kefíres túrókrém (7;) EN: 62.5 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.8 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 44.0 mg; Félbarna kenyér 9dkg (1;) EN: 239.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 1.0 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt kígyóuborka EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g; Citromos tea * 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;	Töltött cukkini (3;) EN: 373.6 kcal; ZS: 10.2 g; TZS: 1.8 g; SZH: 50.0 g; CK: 0.0 g; FH: 19.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Málna 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;	Reszelt sajt (1;7;) EN: 139.3 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 5.5 g; SZH: 7.7 g; CK: 0.6 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.4 g; CA: 240.0 mg; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g; 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;	Tojásfelfújt (1;3;) EN: 221.8 kcal; ZS: 14.5 g; TZS: 4.6 g; SZH: 16.6 g; CK: 1.7 g; FH: 5.7 g; SÓ: 0.6 g; Salátafőzelék * (12;) EN: 181.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 34.8 g; CK: 1.2 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Zöld tea * (12;) EN: 0.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.4 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	Szendvicsskrém (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: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g; Málna 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;	Sült csirkemáj EN: 322.3 kcal; ZS: 19.0 g; TZS: 3.0 g; SZH: 4.4 g; FH: 33.4 g; SÓ: 1.9 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Zöldhagyma (aprítva) Limonádé diab. * EN: 3.2 kcal; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Tavaszi felvágott (darált) EN: 138.5 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 5.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.3 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.1 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt jégcsapretek EN: 9.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.3 g; FH: 0.7 g; Barackos tea * 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;