

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Tízórai	Barackos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csirkemell sonka EN:18.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes kifli (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Mákos búrkifli (1;7;) EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Zöldhagymás szendvicsskrém (7;) EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g CA:22.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magvas sajtkrém (7;) EN:66.4kcal ZS:5.2g TZS:2.8g SZH:2.1g CK:1.4g FH:2.9g SÓ:0.3g CA:172.5mg Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tejeskávé (1;7;) EN:119.5kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.3g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Méz EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg
Ebéd	Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN:166.4kcal ZS:10.9g TZS:3.8g SZH:8.9g CK:0.9g FH:7.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg Tejbendara kókuszreszeléssel (1;7;) EN:350.4kcal ZS:9.4g TZS:7.0g SZH:43.5g CK:10.0g FH:11.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kakaó szórát EN:81.6kcal ZS:0.4g TZS:0.3g SZH:18.3g CK:18.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Paradicsomleves (1;9;) EN:135.2kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:23.1g CK:9.2g FH:2.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Kukoricapehely morzsás csirkemell csikok (1;3;) EN:198.8kcal ZS:7.9g TZS:1.4g SZH:15.6g CK:0.6g FH:15.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg Rizs köret EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mongol saláta * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	Kerti zöldségleves (1;9;) EN:54.3kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:6.4g CK:1.0g FH:1.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg Pusztapörkölt (12;) EN:370.8kcal ZS:13.6g TZS:5.5g SZH:39.2g CK:0.0g FH:18.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg Cékla saláta * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Tojásleves (1;3;) EN:85.4kcal ZS:6.1g TZS:1.4g SZH:2.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Főtt virsli EN:157.8kcal ZS:13.8g TZS:5.6g SZH:1.3g FH:7.2g SÓ:1.3g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:270.4kcal ZS:7.8g TZS:2.1g SZH:32.3g CK:9.8g FH:14.2g SÓ:0.6g CA:126.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:152.3kcal ZS:2.8g TZS:2.3g SZH:28.8g CK:20.2g FH:1.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg Hentes csirke tokány * (1;10;12;) EN:107.0kcal ZS:3.6g TZS:1.3g SZH:4.1g CK:0.7g FH:14.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:219.5kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Uzsonna	Magyaros vajkrém (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kenőmájás (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Trappista sajt (7;) EN:67.4kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.3g CA:160.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Napi összesítés	EN: 1115.0 kcal; ZS: 30.3 g; TZS: 15.3 g; SZH: 161.3 g; CK: 37.9 g; FH: 37.2 g; SÓ: 3.4 g; CA: 247.5 mg;	EN: 1082.2 kcal; ZS: 31.8 g; TZS: 10.3 g; SZH: 146.9 g; CK: 22.4 g; FH: 41.9 g; SÓ: 4.0 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1145.7 kcal; ZS: 38.3 g; TZS: 17.5 g; SZH: 144.8 g; CK: 5.8 g; FH: 46.7 g; SÓ: 5.2 g; CA: 422.5 mg;	EN: 1113.6 kcal; ZS: 45.1 g; TZS: 14.9 g; SZH: 122.8 g; CK: 22.8 g; FH: 46.4 g; SÓ: 5.0 g; CA: 298.5 mg;	EN: 1076.7 kcal; ZS: 27.2 g; TZS: 15.9 g; SZH: 162.6 g; CK: 63.6 g; FH: 43.1 g; SÓ: 3.3 g; CA: 415.0 mg;