

	Hétfő 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17
Tízórai	Gyümölcsstea EN:32.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Rozskenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kakaó (7;) EN:122.6kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g CA:240.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g 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 Sárgaborsókrém (7;) EN:106.5kcal ZS:6.2g TZS:3.8g SZH:8.6g CK:1.3g FH:3.8g SÓ:0.3g CA:15.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Mozzarella (7;) EN:130.8kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:0.2g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:0.5g CA:200.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsúr kenyér (1;) EN:157.1kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.8g CK:0.5g FH:5.9g SÓ:1.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	Pulykaragu leves (1;9;) EN:152.8kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:11.8g CK:1.8g FH:14.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Túrós derelye (1;3;7;) EN:653.3kcal ZS:12.3g TZS:2.6g SZH:115.2g CK:12.7g FH:23.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg Porcukor szórát EN:164.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.0g CK:40.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:254.9kcal ZS:7.5g TZS:1.3g SZH:38.6g CK:1.8g FH:6.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Natúr sertészsizet (1;) EN:182.0kcal ZS:11.1g TZS:3.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:0.4g CA:0.0mg Finomfőzelék (1;7;) EN:273.7kcal ZS:11.9g TZS:3.1g SZH:33.2g CK:15.3g FH:7.4g SÓ:0.9g CA:96.0mg 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	Húsleves levestésztával (1;9;) EN:110.7kcal ZS:1.7g TZS:0.5g SZH:14.8g CK:2.7g FH:8.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg Főtt sertésbűs EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:18.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:171.8kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:34.8g CK:24.1g FH:1.5g SÓ:0.0g CA:24.0mg Pirított burgonya (12;)	Tojásleves (1;3;) EN:151.2kcal ZS:10.8g TZS:2.7g SZH:2.9g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:1.0g CA:0.0mg Majorannás pulykatokány (7;) EN:118.4kcal ZS:4.9g TZS:2.4g SZH:2.6g CK:0.7g FH:15.3g SÓ:1.3g CA:24.0mg Főtt burgonya (12;) EN:206.8kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:40.5g CK:0.0g FH:5.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg 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	Gyümölcslé EN:92.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:22.6g CK:21.6g FH:0.0g SÓ:0.0g Milánói makaróni sertés (1;) EN:411.6kcal ZS:10.2g TZS:4.4g SZH:60.0g CK:9.2g FH:18.9g SÓ:2.4g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:144.9kcal ZS:10.4g TZS:6.5g SZH:2.2g CK:0.1g FH:10.5g SÓ:0.6g CA:320.0mg
Uzsonna	Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g CA:320.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (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	Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Olasz felvágott EN:70.8kcal ZS:6.0g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.7g CA:0.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kenőmájas (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Habos puding (1;7;) EN:162.8kcal ZS:4.2g TZS:2.8g SZH:28.7g CK:22.8g FH:2.1g SÓ:0.1g CA:134.8mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g
Napi összesítés	EN: 1581.6 kcal; ZS: 38.8 g; TZS: 13.1 g; SZH: 244.6 g; CK: 68.1 g; FH: 63.8 g; SÓ: 6.4 g; CA: 320.0 mg;	EN: 1375.2 kcal; ZS: 47.4 g; TZS: 13.9 g; SZH: 175.1 g; CK: 38.1 g; FH: 57.0 g; SÓ: 4.7 g; CA: 336.0 mg;	EN: 1052.4 kcal; ZS: 30.2 g; TZS: 13.3 g; SZH: 138.4 g; CK: 29.0 g; FH: 53.1 g; SÓ: 4.4 g; CA: 279.0 mg;	EN: 1193.4 kcal; ZS: 40.8 g; TZS: 17.6 g; SZH: 134.3 g; CK: 5.8 g; FH: 63.7 g; SÓ: 6.7 g; CA: 464.0 mg;	EN: 1320.3 kcal; ZS: 40.4 g; TZS: 20.0 g; SZH: 183.4 g; CK: 54.9 g; FH: 51.6 g; SÓ: 5.6 g; CA: 694.8 mg;